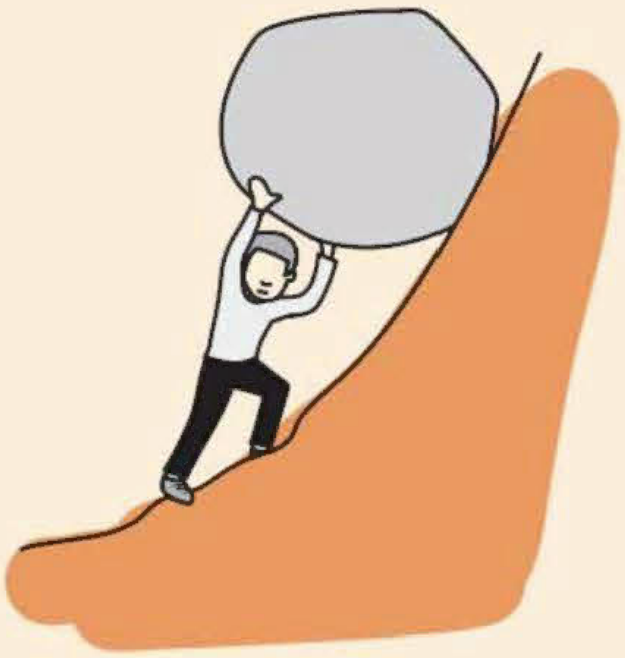
biblioterapia

Liz Fosslien
& Mollie West Duffy

EMOȚII COPLEȘITOARE



Autoarele ne oferă instrumente concrete
cu ajutorul cărora să lăsăm în urmă
stările de spirit chinuitoare.

Lori Gottlieb

LIZ FOSSLIEN este consultant de marketing și design. În prezent, conduce echipele de conținut și comunicare de la Humu, unde îi ajută pe lideri să facă pași mici către dezvoltarea de sine, asigurându-se că dobândesc abilitățile necesare pentru a construi echipe fluide emoțional și performante. A conceput și a condus ateliere pentru directori de la Google, LinkedIn și Adobe. Proiectele ei de scriere și vizualizare a datelor au apărut în *The Economist*, *The Financial Times*, la CNN și NPR. Este, de asemenea, ilustratoare și coautoare (alături de Mollie West Duffy) a bestsellerului *Wall Street Journal* – *Fără supărare. Puterea secretă a emoțiilor la locul de muncă* (Curtea Veche Publishing, 2021).

MOLLIE WEST DUFFY este expertă în comportament organizațional și dezvoltarea leadershipului. În trecut, a condus departamentul de design organizațional al companiei de inovație IDEO și a fost cercetător asociat la Harvard Business School. A lucrat cu diverse companii, oferind soluții pentru dezvoltarea organizațională și cultura la locul de muncă. Lucrările ei au fost incluse în *Harvard Business Review*, *Fast Company* și *Entrepreneur* și a predat cursuri de design la Stanford și USC.

ILINCA GÂNGĂ a studiat literatură și filozofie la Lyon, specializându-se ulterior în literatură comparată în cadrul unui master de cercetare urmat la Sorbona. Este pasionată de traducere și de confluențele dintre literatură și arte.

Liz Fosslien
& Mollie West Duffy

EMOȚII COPLEȘITOARE

Ilustrații de
LIZ FOSSLIEN

Traducere din engleză de
ILINCA GÂNGĂ

CURTEA VECHE

Cuprins

Introducere

CAPITOLUL 1 **Incertitudinea**

CAPITOLUL 2 **Comparațiile**

CAPITOLUL 3 **Furia**

CAPITOLUL 4 **Burnoutul**

CAPITOLUL 5 **Perfecționismul**

CAPITOLUL 6 **Disperarea**

CAPITOLUL 7 **Regretul**

Concluzii

Mulțumiri

Teste pentru depistarea stărilor și emoțiilor copleșitoare

Listă de resurse generale

Listă de resurse pe capitole

Note

Cititorilor noștri care ne-au împărtășit emoțiile, sentimentele și stările lor copleșitoare

Introducere

A fost la un pas ca această carte să nu vadă lumina tiparului. Ideea de a o scrie ni s-a conturat în ianuarie 2020. Prima noastră carte, *Fără supărare*[01], fusese publicată în februarie 2019, dar în lunile imediat următoare, ni s-a întâmplat chiar nouă să ne confruntăm cu emoții copleșitoare, atât pe plan profesional, cât și personal.

Socrul lui Liz era pe punctul de a pierde bătălia pe care o ducea de zece ani cu un cancer recidivant, iar ea tocmai obținuse o nouă poziție, mai stresantă, în cadrul companiei unde activa. Mollie se mutase în celălalt capăt al țării și se simțea izolată, fiind singura din echipă care lucra la distanță (înaintea pandemiei de COVID). În plus, amândouă ne luptam cu probleme de sănătate: Liz avea dureri atât de mari la nivelul articulațiilor mâinii și gâtului, încât se temea că va trebui să renunțe la cariera sa, bazată în mod esențial pe folosirea computerului, în timp ce Mollie era chinuită de o durere cronică neîndurătoare, care îi declanșase un episod grav de depresie, incluzând uneori și gânduri suicidare.

Totuși, cine eram noi ca să fim deprimate sau anxioase? Aveam asigurare de sănătate, tocmai publicaserăm împreună un bestseller și

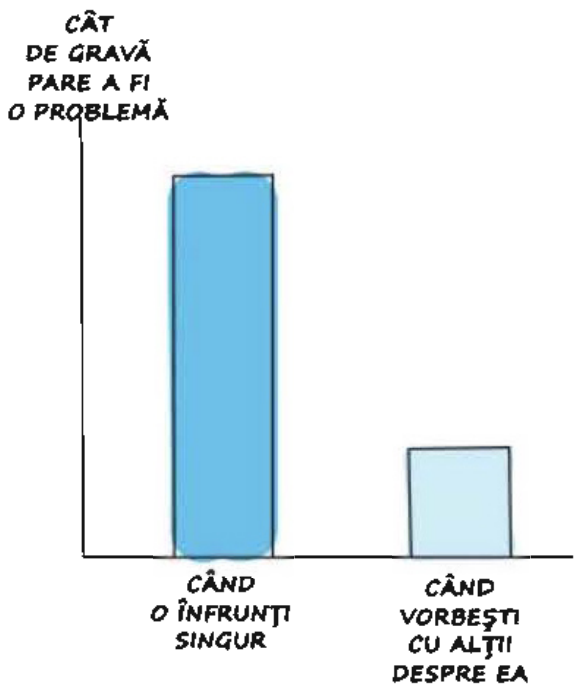
ambele ne aflam în câte o relație stabilă. Eram norocoase. Așa că am făcut tot ce ne-a stat în puteri ca să ne punem din nou pe picioare. Bizuindu-ne pe cei șase ani petrecuți pentru a studia emoțiile și modul în care acestea ne influențează viața, am încercat să rezistăm în fața greutăților.

Însă tot simțeam lovitura propriilor emoții. Uneori, chiar părea că eforturile pe care le facem se întorc împotriva noastră. În cazul lui Liz, starea de anxietate atingea cote maxime sâmbăta – ziua fără acces la tehnologie. Nu avea în minte decât e-mailurile importante pe care risca să le rateze, gândindu-se doar la mesageria care, atunci când ar fi urmat să o verifice, ar fi fost plină ochi. Iar după ce Mollie a notat într-un jurnal detaliile legate de durerea ei cronică, s-a simțit și mai deznădăjduită.

Fiindcă știam că nu suntem singurele care au trecut vreodată prin asta, am vrut să aflăm ce anume dăduse roade în cazul altora. Așa ne-a venit ideea de a scrie o carte despre cum să faci față sentimentelor negative. Emoțiilor copleșitoare.

Când le-am spus prima dată despre idee, editorii noștri au fost sceptici. „Cui i s-ar adresa această carte?“ am fost întrebate. „Și apoi, credeți că potențialii cititori ar vrea să vorbească despre emoțiile lor dificile, insuportabile?“ Ulterior, a dat năvală pandemia de COVID, iar atunci a devenit evident că o mulțime de oameni se luptă cu emoții

copleșitoare, căutând nu doar alinare, ci și recunoaștere. În iunie 2020, am fost sunate de editori: „Mai țineți minte ideea voastră de a scrie o carte despre emoțiile dificile? Uitați ce v-am spus. Puteți conta pe noi!“



În timp ce pandemia făcea ravagii în jur, am continuat ceea ce deja începuserăm: să ținem workshopuri în mediul corporatist despre emoțiile la locul de muncă (de-acum virtual). Am observat că participanții puneau altfel de întrebări: în loc să ceară sfaturi despre cum să aibă o întâlnire individuală reușită cu managerii lor, voiau să afle ce trebuie să facă în condițiile în care viața le fusese dată peste cap. „Jumătate din echipa mea a fost concediată săptămâna trecută“, scria în e-mailul pe care ni l-a trimis o cursantă după una dintre ședințe. „Mă copleșește remușcarea supraviețuitorului. Iar în momentul ăsta, fac munca a trei persoane. Când mă trezesc dimineața, sunt deja epuizată. Cum aș putea să mă simt mai bine?“

Cu toții erau teribil de îngrijorați pentru ei și pentru cei dragi lor. Oamenii voiau să descopere modalități prin care să țină piept acelui amestec de pierdere, furie și burnout care îi chinuia într-atât de tare, încât nu era chip să-l asimileze. Căutau sfaturi despre cum să se descurce în viața de zi cu zi, care se transformase radical din pricina emoțiilor copleșitoare. Dintr-odată, toată lumea vorbea despre aceste emoții dificile, resimțite în propria casă și la propriul job (care, pentru mulți, deveniseră unul și același loc).

Cu siguranță, rușinea și tabuurile legate de emoțiile dificile s-au mai atenuat în ultimele decenii, dar aceste stigmate reprezintă în continuare un fenomen major în cultura modernă. Emoțiile copleșitoare nu pot fi eliminate; sunt mereu prezente, în ciuda străduințelor noastre de a le înlătura. O parte din „a te simți bine" înseamnă să înveți să trăiești cu ele, în loc să încerci din răsputeri să scapi de ele. O altă parte presupune să le recunoști cu voce tare, deoarece tăcerea le agravează considerabil.

Ca să fim sincere, am scris această carte pentru a ne convinge pe noi înșine că ne vom simți bine. Am vrut să dăm glas problemelor noastre, în speranța că și alții vor face la fel și că, poate, vom reuși să învățăm câte ceva unii de la ceilalți. Suntem aici ca să îți spunem că nu ești singur; suntem aici ca să te ajutăm să faci față emoțiilor copleșitoare. Ne-am fi dorit

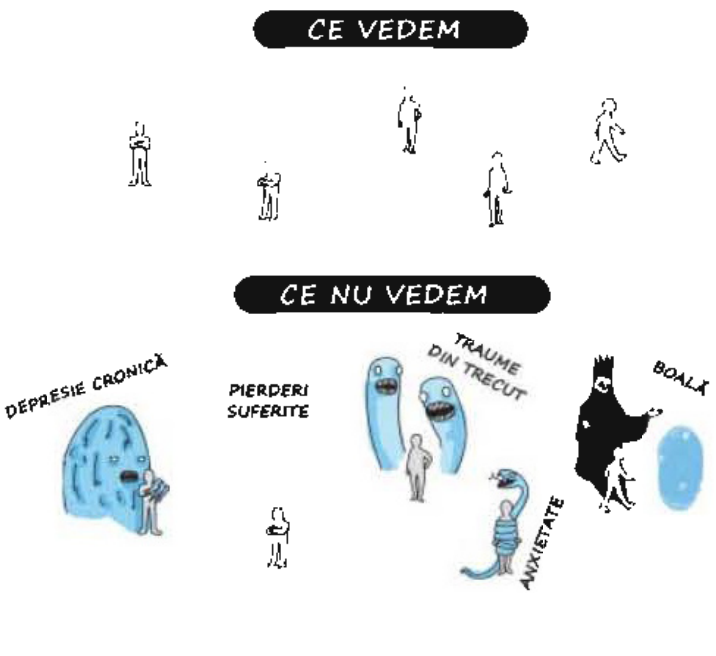
ca lucrul cu asemenea emoții să fie tot atât de simplu precum citirea unei liste de afirmații pozitive sau organizarea unei mici excursii cu un prieten. Ar fi ieșit o carte scurtă și lejeră. Însă aceasta este mult mai încâlcită, mai complicată, și te rog să ne crezi, uneori chiar am plâns în timp ce o scriam. Dar e-n regulă! Așadar. Respiră adânc. Să-i dăm drumul.

***

În cartea de față va fi vorba despre ceea ce noi numim *emoții copleșitoare*: incertitudinea, tendința de a te compara cu alții, furia, burnoutul, perfecționismul, disperarea, regretul. Aceste șapte emoții sau sentimente au apărut frecvent în conversatiile noastre cu ceilalti si sunt extrem de prezente în lumea modernă. De asemenea, vom analiza problema doliului, precum și pe cea a rușinii, chiar dacă nu tot atât de amănunțit, având în vedere că există deja lucrări remarcabile care tratează aceste subiecte (vezi „Resurse pe tema rușinii și a vinii“ la pagina 325 și „Resurse pe tema doliului“ la pagina 326).

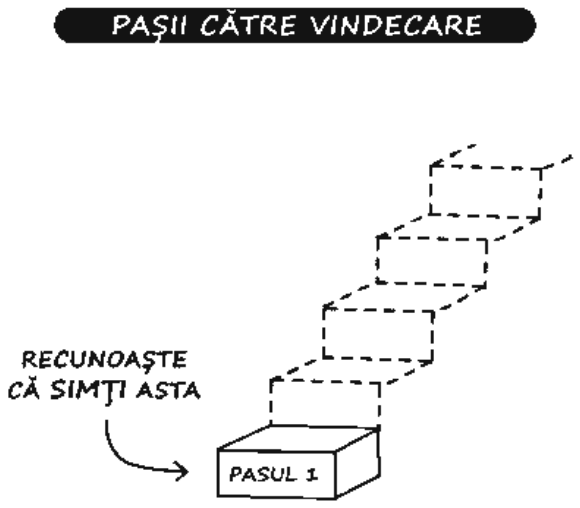
Am început prin a intervieva psihologi, terapeuți și specialiști din mediul academic despre modul în care trebuie abordate emoțiile dificile. În plus, am discutat cu sute de oameni care ne citiseră prima carte sau care ne urmăriseră pe rețelele de socializare. Ne-au uimit diversitatea răspunsurilor și faptul că, în pofida diferențelor demografice – iar aici ne

referim la backgroundul cultural, la rasă, gen și sex –, toată lumea părea că vorbește despre o versiune diferită a aceluiași lucru: în ziua de azi, ne lovim de emoții dificile aproape în permanență. Iar când se întâmplă asta, ne simțim adeseori blocați, rușinați, izolați. Nu am învățat să ne recunoaștem emoțiile apăsătoare, cu atât mai puțin să le înțelegem și să le controlăm eficient.



Dar înainte de a începe să analizăm în detaliu fiecare sentiment copleșitor, vrem să desființăm trei mituri extrem de răspândite și de periculoase.

Primul mit: Emoțiile copleșitoare sunt „negative". Încă de la vârste fragede, cei mai mulți sunt învățați că a te simți rău e un lucru rău. În primăvara lui 2021, ca parte a cercetării noastre pentru cartea de față, i-am invitat pe cititori să completeze un chestionar cu privire la experiențele lor emoționale. Au răspuns peste 1 500 de persoane, iar 97% au declarat că se vorbește despre emoțiile copleșitoare ca fiind „rele" sau „negative".



Deși sunt extrem de neplăcute, devenind uneori chiar insuportabile, emoțiile copleșitoare nu sunt intrinsec pozitive sau negative. Când ne acordăm timp ca să le înțelegem, constatăm că emoții precum furia și regretul au potențialul de a lucra în folosul nostru. Furia ne poate motiva să luptăm pentru ceea ce este important pentru noi. Iar regretul ne poate ajuta să pricepem cum să trăim o viață mai plină de sens.

Dacă schimbăm modul de abordare a emoțiilor copleșitoare, le diminuăm forța distructivă. Cercetările arată că atunci când recunoaștem și acceptăm ceea ce simțim în momentele grele, imediat începem să ne simțim mai bine. Ca să citățm un titlu din *The Washington Post*: „Faptul că îți pare rău că te simți rău te face să te simți foarte, foarte rău.“[1]

Al doilea mit: Ar trebui să fii suficient de puternic, încât să găsești o cale de a depăși emoțiile dificile. De câte ori nu ți s-a spus: „Concentrează-te doar asupra aspectelor pozitive!“ sau „Fii mai optimist!“? În cartea sa *America the Anxious*, jurnalista Ruth Whippman scrie: „Accentul pus neîncetat pe efortul

individual și negarea faptului că circumstanțele joacă un rol atunci când vine vorba despre fericire au o dimensiune ideologică. [...] Poate că această înclinație filozofică nu trebuie să ne surprindă, având în vedere înaltul conservatorism al principalilor susținători financiari ai mișcării academice care promovează psihologia pozitivă."[2]

A-ți schimba modul de a gândi nu garantează că îți vei schimba starea de spirit. Viața e grea. Dacă vei trăi îndeajuns de mult, vei asista la dispariția unora dintre cei dragi. Vei resimți durere fizică și va trebui să ții piept unor situații extrem de complicate. În astfel de cazuri, poate că vei fi dărâmat pentru o vreme, poate că va trebui să găsești o cale de a ieși din anumite circumstanțe nesănătoase ori să cauți ajutor specializat. Toate astea sunt în regulă.

De asemenea, este imposibil să vorbești despre emoții copleșitoare fără să recunoști că forțele structurale contează. Foarte mult. Dacă lucrezi într-un mediu sexist sau rasist, sănătatea ta mintală va avea de suferit. Dacă șeful îți cere în permanență să faci mai mult, iar tu nu îți permiți să renunți la acel job, există un risc crescut să ajungi la epuizare. Dr. James Coyne, psiholog la University of Pennsylvania, o spune răspicat: „Psihologia pozitivă se adresează în principal albilor bogați."[3]

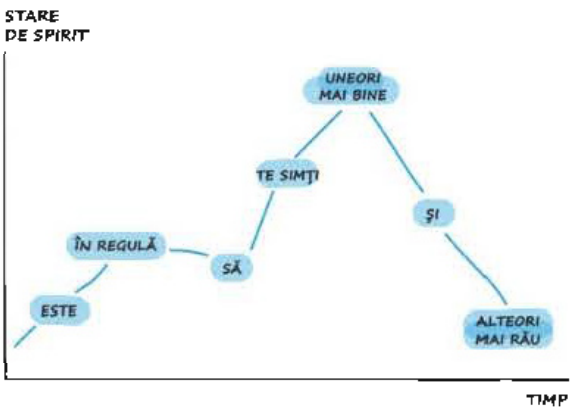
Și al treilea mit: Ești singurul care se confruntă cu emoții copleșitoare. În cadrul

sondajului nostru din 2021, 99% dintre respondenți au mărturisit că în ultima lună avuseseră de înfruntat un sentiment apăsător, printre cele mai frecvente numărându-se incertitudinea, burnoutul și perfecționismul. Motivele variau de la „primesc deadline-uri presante și sunt suprasolicitat“ la „verific salariile altora pe Glassdoor[02]“, de la „muncesc încontinuu“ la „toți ceilalți se bazează pe mine“.

Când ținem în noi ceea ce simțim, când suferim în tăcere, ratăm șansa de a crea o punte de legătură cu semenii noștri și de a le îngădui să ne fie alături. Noi (Liz și Mollie) prindem curaj văzând că situația se schimbă treptat: în ultimii ani, celebrități precum rapperul Bad Bunny sau tenismena Naomi Osaka au vorbit deschis despre bătăliile lor cu anxietatea și depresia, iar companii precum LinkedIn și Bumble le-au acordat tuturor angajaților proprii un surplus de timp liber plătit, ca să ajute la combaterea epuizării psihice. Din 2020, pandemia a impus deschiderea unor discuții despre sănătatea mintală; firește, noi încurajăm pe toată lumea să le continue.

***

Până acum, te-am convins (sperăm noi) că e în regulă să te confrunți cu emoții copleșitoare. Nu o să te tratăm cu superioritate dându-ți sfaturi de genul: „Adoptă o postură specială și respiră adânc de patru ori. Asta ar trebui să rezolve totul!“ În schimb, vom expune o serie de strategii care au menirea de a te ajuta să-ți recapeți controlul și speranța, atunci când ai nevoie de ele cel mai mult.



Facem o distincție între cele șapte emoții copleșitoare – cu toate că, de obicei, ele nu apar izolat – pentru că e util să ne dăm seama cum să îl abordăm pe fiecare. Astfel, atunci când te va năpădi una dintre ele, vei ști exact ce să iei din trusa de instrumente a emoțiilor.

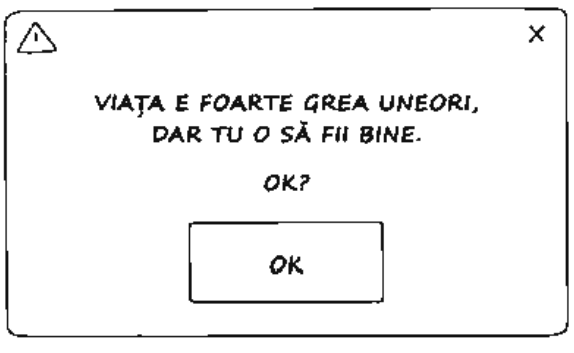
Psihologii numesc faptul de a descrie cu precizie ce simți „granularitate emoțională“ și reprezintă primul pas de făcut pentru a înfrunta emoțiile copleșitoare. După cum demonstrează numeroase studii, capacitatea de a identifica ceea ce simțim ne îmbunătățește starea de spirit și sănătatea fizică, crescându-ne satisfacția în raport cu propria viață.

Așadar, iată care sunt promisiunile noastre. Cartea de față va realiza următoarele:

- **Va analiza cu atenție cele șapte emoții copleșitoare specifice lumii moderne:** incertitudinea, tendința de a te compara cu alții, furia, burnoutul, perfecționismul, disperarea și regretul.
- **Îți va oferi instrumentele necesare ca să accepți aceste emoții**, să înveți din ele și să începi procesul de vindecare.
- **Va spulbera ideea unei soluții universal valabile.** În schimb, vei primi o gamă largă de recomandări, astfel încât să îți poți da seama ce funcționează în cazul tău.
- **Va prezenta în detaliu experiențele noastre și îți va împărtăși poveștile** unui mare număr de oameni, în ideea de a pricepe că emoțiile copleșitoare nu sunt ceva ieșit din comun.

- **Nu va banaliza impactul forțelor structurale.**
- **Te va ajuta să înțelegi cărui scop servesc aceste emoții** și cum să le comunici eficient celorlalți.
- **Îți va transmite puterea de a oferi susținere unei persoane** din viața ta care s-ar putea confrunta cu o emoție copleșitoare.

Obiectivul acestei cărți este de a fi de folos în privința cât mai multor aspecte, fără a trece cu vederea impactul rolurilor sociale și al identității fiecărui individ asupra emoțiilor. Deși noi (Liz și Mollie) avem sentimente și înclinații de natură emoțională diferite, amândouă suntem femei albe americance, care au puțin peste 30 de ani și cărora, aproape sigur, nu le lipsesc punctele vulnerabile. Am alăturat întâmplărilor din viața noastră poveștile unui mare număr de cititori, pentru a ilustra cât mai multe experiențe, dar și pentru a arăta că anumite caracteristici ale emoțiilor apăsătoare sunt considerabil mai răspândite decât avem impresia.

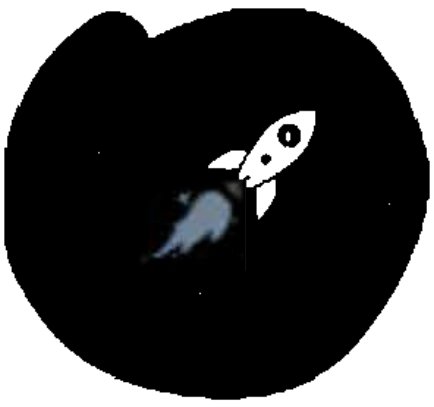


Sperăm că vei găsi aici sfaturi și istorisiri care să reverbereze în sufletul tău și datorită cărora să te simți mai puțin singur în fața emoțiilor copleșitoare. Psihologul Tal Ben-Shahar notează: „Există două tipuri de oameni care nu se confruntă cu stări și sentimente dureroase, cum ar fi anxietatea, dezamăgirea, tristețea sau invidia. Psihopații și morții.“[4]

---

01 Liz Fosslien și Mollie West Duffy, *Fără supărare. Puterea secretă a emoțiilor la locul de muncă*, traducere de Cezar Florea, Curtea Veche Publishing, București, 2021. (*N. red.*)

02 Platformă online din Statele Unite unde angajații oferă anonim informații despre companii și salarii. (*N. trad.*)



CAPITOLUL 1

Incertitudinea

Totul e minunat, iar eu sunt bine.Totul e de rahat, iar eu sunt bine.

Jerry Colonna

LIZ: Prima durere de cap m-a izbit ca un ciocan pneumatic. M-am tot împiedicat până când am ajuns la baie, amețită și gâfâind.

O săptămână mai târziu, cea de-a doua m-a trimis la spitalul de urgență. După o sumedenie de analize de sânge și radiografii, doctorii au eliminat majoritatea problemelor grave – embolie pulmonară, anevrism cerebral, tumoare – și m-au catalogat drept un mister medical.

Așteptarea unui diagnostic cert e fioroasă. „Nu-ți face griji până când nu ai pentru ce să-ți faci griji“, mi-a spus un coleg de serviciu. Dar eu eram

îngrijorată tot timpul. Treceam de la a-mi imagina cel mai groaznic rezultat posibil la a crede că sunt exagerat de prăpăstioasă. Oare eram pe moarte? Sau nu aveam absolut nimic?

Așa a arătat viața mea luni întregi. Făceam naveta între neurologi, oreliști și oftalmologi. Unul dintre neurologi mi-a administrat 36 de injecții cu Botox în cap, în umeri și în spinare, pentru a împiedica neurotransmițătorii să expedieze semnale ale durerii către creier. Unui oftalmolog i s-a părut că mușchii din jurul ochilor mei erau inflamați și mi-a prescris medicamente cu steroizi, care mi-au aruncat în aer tensiunea arterială, în vreme ce obrajii mi s-au colorat într-un roz-închis.

Apoi, un internist a presupus că sufăr de o migrenă atipică și mi-a prescris doze uriașe de Topamax, un medicament antiepileptic. În sfârșit, zăngănitul din creierul meu a încetat, dar efectele secundare care s-au instalat curând mi-au făcut mult rău. Starea emoțională mi-a luat-o razna. Într-o după-amiază, după ce m-am suit într-un metrou din Chicago, m-am trezit în ghearele celui mai teribil atac de panică prin care am trecut vreodată. M-am agățat de o bară de susținere din vagon. Când ușile s-au deschis din nou,

am coborât cu chiu, cu vai pe peronul stației Merchandise Mart și efectiv m-am târât până la apartamentul meu. Mi-am petrecut restul zilei în pat, zguduită și rușinată.

A doua zi dimineață, am aruncat în toaletă toate pastilele rămase în flacon. Nu îmi mai trebuia niciun Topamax.

Nu știam pe atunci că îți pui viața în pericol dacă întrerupi subit un tratament medicamentos.

În după-amiaza următoare, la ora patru, inima a început să mi se zbată haotic. Am reușit să ajung în holul blocului în care locuiesc, înainte de a-mi pierde cunoștința. Când mi-am revenit, eram legată de o targă, în interiorul unei ambulanțe. Am întrezărit chipul unei asistente. Mi-a spus că părinții mei erau pe drum.

„O să mor?“ Pe măsură ce întunericul îmi cotropea iarăși vederea, am simțit în ceafă înțepăturile groazei.

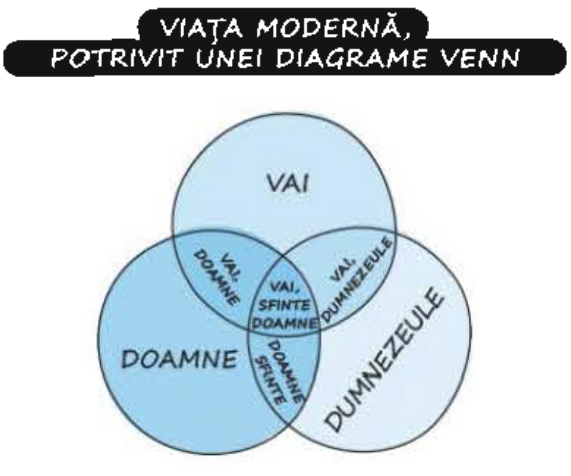
Asistenta a privit linia zimțată afișată pe un monitor. „N-am idee.“

„Nu vreau să mor înainte ca mama să ajungă aici“, am încercat să-i spun, dar nu îmi mai puteam mișca gura. Apoi, n-a mai fost decât bezna.

***

Traversăm o perioadă de incertitudine colosală, de proporții mult mai mari decât cele cunoscute până în prezent“, a afirmat Adam Tooze, istoric la Columbia University, în aprilie 2020.[1] Câteva luni mai târziu, în octombrie, un titlu din *The New York Times* suna cam așa: „Ești treaz la trei dimineața? Și noi la fel“.[2] În același an, cele mai citite articole din *Harvard Business Review* vorbeau despre cum să faci față unor asemenea vremuri turbulente și cum să accepți dispariția certitudinilor legate de viitor.

Ca mileniali – „noua generație pierdută“, conform *The Atlantic*[3] –, noi (Liz și Mollie) am traversat trei recesiuni economice majore, am stat în izolare mai mult de un an în cursul pandemiei și am fost martorele unei perioade cu incendii de pădure devastatoare în California, în timp ce planurile noastre de economisire pentru pensie (ca să nu mai vorbim despre pensiile propriu-zise) au devenit ceva de domeniul trecutului. Deși ne considerăm a fi printre cei norocoși, chiar și pe noi ne-a copleșit sentimentul de incertitudine.



Psihologii care studiază stresul au identificat trei factori principali care ne fac să ne simțim îngrozitor: lipsa controlului, imprevizibilitatea și senzația acută că lucrurile se înrăutățesc.[4] Altfel spus: incertitudinea.

În acest capitol, vom deconstrui incertitudinea și starea emoțională care o guvernează: anxietatea.[5] Dar înainte de a merge mai departe, să definim termenii:

- **Anxietatea** e o stare de neliniște la nivel general, provocată de incertitudinea în privința lucrurilor care se vor întâmpla. Suntem anxioși când nu știm sigur ce impact vor avea forțe superioare nouă asupra propriilor vieți.
- **Frica** apare atunci când credem că se va întâmpla ceva anume (de exemplu, că ne vom bâlbâi în timpul unei prelegeri importante sau că vom pierde pentru totdeauna pe cineva drag).

Pentru început, vom analiza trei mituri des întâlnite cu privire la incertitudine și la anxietatea indusă de ea, după care îți vom oferi câteva modalități de a păși ferm înainte, chiar și atunci când pământul ți se clatină sub picioare.

MITURI DESPRE INCERTITUDINE

Mitul nr. 1: Sentimentul de certitudine se poate dobândi

Căutând să ne adăpostim cumva în primele săptămâni ale pandemiei, am avut senzația că trăim o perioadă caracterizată printr-un nivel nemaiîntâlnit de incertitudine. (Și nu doar noi: în martie 2020, căutările pe Google ale cuvântului „nemaiîntâlnit“ au ajuns, ei bine, la cote nemaiîntâlnite până atunci.[6]) Totuși, nivelul de incertitudine din timpul crizei rachetelor cubaneze, al Primului Război Mondial sau chiar al ciumei bubonice a fost la fel de mare ca acesta, dacă nu și mai ridicat.

Viața se poate schimba într-o secundă. La 33 de ani, un amic al lui Liz, mare iubitor de CrossFit și neconsumator de alcool, a început să aibă dureri ascuțite într-o gleznă. Trei săptămâni mai târziu, a primit diagnosticul de cancer osos, iar la o săptămână după aceea, i-a fost amputat piciorul drept. Sau, luând un alt exemplu, să ne gândim chiar la Liz: odată, când se întorcea de la serviciu după o zi epuizantă, a hotărât să își cumpere ceva bun de la Berkeley Bowl, un magazin cu produse locale. În timp ce se învârtea prin raionul de fructe și legume, a dat peste un prieten de-al unui prieten pe care îl cunoscuse cu mulți ani în urmă. Bărbatul i-a propus ca, într-o zi, să iasă împreună la o cafea. Cinci ani mai târziu, s-a căsătorit cu el.

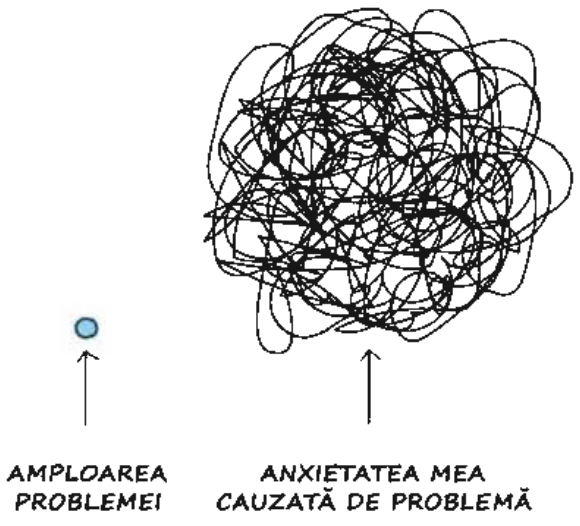
Avem tendința de a fi prea încrezători în capacitatea noastră de a prezice viitorul. Oamenii de știință din domeniul psihologiei

comportamentale au arătat că suntem excesiv de optimiști în legătură cu lucrurile care vrem să se întâmple. Deși observăm schimbările imediate, ignorăm adesea modificările pe termen lung și exagerăm importanța informațiilor de ultimă oră care corespund credințelor noastre înrădăcinate. Dacă îți vei dori *cu tot dinadinsul* să faci o călătorie la Paris, vei gândi că scăderea prețului biletelor de avion este un semn excelent, însă apoi, dacă șederea ta la hotel se va scumpi brusc, vei da din umeri și vei trece cu vederea acest fapt. Rezultatele obținute de „experții" în previziuni (bunăoară, economiștii și meteorologii) sunt atât de jalnice, încât s-ar putea spune că a fi expert în ceva te face mai nepriceput în a prezice viitorul decât dacă ai fi un ins oarecare.[7]

Străvechile învățături budiste evidențiază această problemă fundamentală. „Putem încerca să controlăm incontrolabilul prin căutarea siguranței și a sentimentului de certitudine, sperând mereu să ne păstrăm tihna, să fim la adăpost de orice pericol", scrie predicatoarea budistă Pema Chödrön. „Însă adevărul e că niciodată nu putem evita incertitudinea. Această necunoaștere face parte din aventură."[8] Și este chiar cauza anxietății noastre.

Mitul nr. 2: Anxietatea reflectă cu exactitate un risc

Adesea, există o discrepanță între cât de neliniștiți ne simțim în legătură cu ceva care se poate întâmpla și eventualitatea ca acel lucru să se întâmple cu adevărat. În cadrul unui experiment, cercetătorii le-au spus indivizilor dintr-un grup că au un risc de 99% să le fie administrat un șoc electric dureros (dar lipsit de repercusiuni), iar celor din alt grup că, în cazul lor, probabilitatea este de 1%.[9] În mod surprinzător, ambele grupuri au fost dispuse să plătească aceeași sumă ca să evite șocul electric. Cu alte cuvinte, *eventualitatea* de a suferi nu le-a modificat oamenilor *anxietatea* legată de ideea de a suferi – sau de ceea ce ar fi dispuși să facă pentru a eluda scenariul într-un fel sau altul.



Cu cât ne confruntăm cu o incertitudine mai mare, cu atât ne simțim mai rău. Atunci când nivelul de risc al unei decizii este necunoscut, activitatea din zona cerebrală care procesează emoțiile se intensifică uluitor.[10] Mai mult, studiile arată că preferăm să fim absolut convinși că ni se va întâmpla ceva rău decât să suportăm ambiguitatea.[11] Oamenii

de știință au descoperit că subiecții a căror probabilitate de a le fi administrat șocul era de 50% se simțeau *de trei ori* mai stresați decât cei cu un risc de 90%.[12] (Nouă ni se pare 100% sigur că cercetătorilor pe tema incertitudinii le place la nebunie să amenințe cu șocurile electrice.)

Dacă știm ce lucru rău ne așteaptă, putem să ne facem un plan. Dar dacă nu știm ce urmează să se întâmple, ne învârtim într-o spirală. „De multă vreme eram conștientă că trebuie să plec de-acolo“, ne-a spus Carmen, una dintre cititoarele noastre, după ce, în sfârșit, și-a dat demisia dintr-un job care o făcea să se simtă mizerabil. „Dar faptul că era necesar să îmi planific următorii pași îmi dădea o stare de neliniște atât de pronunțată, încât am ales nefericirea în locul incertitudinii timp de *patru* ani.“

Așadar, cu toate că e normal ca incertitudinea să îți provoace stres, reacția ta emoțională poate fi exagerată în raport cu realitatea. Să nu știi sigur un lucru este cel mai rău. Însă te poate ajuta dacă îți spui: „Faptul că sunt îngrijorat în privința viitorului nu înseamnă că viitorul va fi groaznic.“ Înainte de propria nuntă, Marcie, o cititoare a noastră, nu putea să doarmă. „Suport greu schimbările și devin stresată înaintea unui eveniment important“, ne-a mărturisit ea. Dar Marcie, care acum are în spate 25 de ani de căsnicie fericită, înțelesese perfect ce se petrecuse: „Insomnia

de care sufeream pe-atunci nu însemna că am îndoieli în privința relației mele.“

Mitul nr. 3: Trebuie doar să fii mai rezilient

În ultimii ani, cuvântul „reziliență“ apare tot mai des, părând a fi răspunsul la orice problemă. Ți-e greu din cauză că trăiești într-un mediu toxic? Pur și simplu, fii rezilient. Pe durata pandemiei, copiii tăi fac școală de acasă, tu te chinui să-i ajuți, iar între timp mai și lucrezi pentru propriul job 50 de ore pe săptămână? Încearcă să-ți crești reziliența.

Capacitatea de a face față greutăților și de a depăși situațiile nefavorabile – sau reziliența – *este* utilă. Însă de mult prea multe ori ne e prezentată într-un mod care trece cu vederea problemele sistemice, încurajându-ne doar să strângem din dinți și să suportăm orice povară. Într-un articol intitulat „Zâmbește! Ai cancer“, Barbara Ehrenreich scrie: „Nu există nicio dificultate, niciun obstacol pentru care gândirea sau atitudinea pozitivă să nu fie propusă ca remediu.“[13]

Să ți se spună că trebuie să vezi jumătatea plină a paharului în momentele de suferință poate să fie frustrant, când sfatul vine din partea unui prieten, a unui membru al familiei sau a unei cunoștințe, însă este de-a dreptul exasperant atunci când instituțiile și societatea, în general, se folosesc de reziliență ca să se debaraseze de responsabilitatea de a

proteja sănătatea mintală a cetățenilor. În 2020, pe fondul îngrijorărilor legate de situația economică, de bunăstarea propriilor familii și de sănătatea lor, oamenii au devenit de două ori mai predispuși să se simtă copleșiți de schimbările de la locul de muncă decât în perioada anterioară.[14] În același an, aproximativ 75% dintre angajați au declarat că suferiseră un episod de burnout cel puțin o dată.[15] Prin urmare, burnoutul ajunsese un fenomen aproape universal, însă le-a afectat în mod deosebit pe mamele care lucrau: trei milioane de femei din SUA au părăsit câmpul muncii în timpul pandemiei.[16] Într-un articol despre greutățile întâmpinate de pacienții săi în perioada COVID, psihiatra Pooja Lakshmin, specialistă în domeniul sănătății mintale a femeilor, a consemnat declarația unei surse: „Presiunea devastatoare pusă asupra sănătății mintale a mamelor care au un job reflectă nivelul trădării din partea societății.“[17]

Noi încurajăm reziliența, dar nu de tipul celei care aruncă vina pe umerii indivizilor sau care scutește liderii și instituțiile de obligația de a face îmbunătățiri structurale. E o distanță

imensă între a le cere tuturor să dea dovadă de rezistență psihică și a-i ajuta efectiv să aibă grijă de sănătatea lor mintală.

În continuare, îți vom înfățișa câteva perspective și strategii pentru a face față incertitudinii cu o eficiență sporită. Din păcate, deși în general forțele care provoacă incertitudine și anxietate nu apar din vina ta, felul în care reacționezi la acestea *este* responsabilitatea ta. Însă obiectivul nostru nu constă în a te ajuta să continui lupta pentru supraviețuire într-un mediu toxic. Dorința noastră este de a te ajuta să obții cel mai bun rezultat pentru tine. Asta poate însemna să îți schimbi modul de a gândi, astfel încât să fii mai puțin anxios, ori să te retragi definitiv dintr-o conjunctură nesănătoasă.

***

LIZ: Evident, nu am murit în acea ambulanță. Am petrecut o zi la spital, apoi am fost externată, urmând să mă zbat acasă în brațele incertitudinii.

După atacul de panică din metrou, am refuzat să mai iau medicamente care schimbă starea de spirit, chiar și atunci când mi-au revenit migrenele. În următoarele câteva luni, totul s-a învârtit în jurul durerii. Începeam să-mi examinez fiecare bucățică a corpului încă din clipa în care mă trezeam dimineața. Ăsta o fi un spasm muscular

banal, sau primul simptom al unei boli oribile? Mă duceam la serviciu, dar după aceea mă grăbeam să ajung înapoi în strânsoarea tăcută și întunecată a apartamentului meu. Eram prea jenată ca să răspund la e-mailurile sau la SMS-urile celor din jurul meu care își exprimau îngrijorarea. Cum să le explic ce mi se întâmplă? Din exterior, păream perfect sănătoasă.

M-am lovit de un zid emoțional după câteva luni, de ziua mea. Până la trei după-amiază, încă nu mă dădusem jos din pat. Mama mă suna din oră în oră. De fiecare dată când îi răspundeam, părea tot mai îngrijorată. Și eu eram. Nu mă mai simțisem niciodată atât de rău. Așa avea să arate viața mea de acum înainte? O combinație sumbră de mers la muncă și de ascuns sub pături, cu jaluzelele trase?

Privind în urmă, cred că în ziua aceea mi s-a declanșat un soi de mecanism instinctiv de supraviețuire. Dintr-odată, mi-am ieșit din minți. Forța propriei furii m-a înghiontit să mă ridic din pat. Nu era drept, nu era amuzant și, la dracu', îmi ajunsese! Voiam să îmi îmbrățișez mama, să mă dau cu ojă, să mă duc la restaurant cu prietenii și să înfulec un cheeseburger unsuros. Voiam să-mi recapăt controlul asupra vieții.

În următoarele cinci săptămâni, mi-am monitorizat cu religiozitate programul, stările de spirit și migrenele, ca să îmi dau seama cum ar putea fi legate între ele. Am scormonit prin WebMD[01] și prin toate forumurile posibile, căutând variante de tratament nemedicamentos. Pe baza celor aflate, am renunțat la alcool și la ciocolată, am evitat soarele ca un vampir și mi-am impus să mă bag în pat la ora nouă seara, astfel încât să am o noapte întreagă de odihnă. M-am înscris la ședințe de acupunctură, marțea și joia, și am început să merg la o sală de fitness din apropiere, ca să fac exerciții fizice moderate câte 30 de minute în fiecare zi.

Am hotărât să îmi respect cu sfințenie rutina timp de șase luni și să văd cum îmi merge. După aceea, dacă migrenele ar fi fost tot atât de crunte, aș fi luat din nou în calcul posibilitatea medicației sau aș fi căutat alte opțiuni de tratament, mai puternice.

Totodată, povestea asta a însemnat să renunț la facultatea de business. Fusesem acceptată la Stanford, dar stilul de viață pe care ar fi trebuit să îl adopt ca să reușesc acolo părea exact la polul opus față de ceea ce trebuia să fac pentru a avea grijă de mine.

Mi-am luat și măsuri de siguranță pentru episoadele în care s-ar fi reinstalat anxietatea. Am făcut o listă cu „vată de zahăr pentru creier“ conținând meme de pe Twitter, un forum Reddit cu imagini cu animale haioase și vești despre familia Kardashian. În momentele în care începeam să mă cufund în gânduri, mă forțam să îmi scot telefonul și să ingurgitez niște vată de zahăr pentru creier. Treptat, am început să ies din nou cu prietenii – chiar dacă mai degrabă pentru a lua prânzul împreună la răcoarea aerului condiționat, iar nu ca să cinăm pe o terasă, în căldură și umezeală.

Sunt departe de a mă fi „vindecat“. Nu voi putea niciodată să mă lăfăi ore întregi pe o plajă însorită fără să plătesc mai târziu pentru asta. Tot mai am câte un atac, o dată la câteva luni. Dar reușesc să îmi controlez migrenele atipice și să îmi trăiesc viața. Nu le mai permit frământărilor legate de viitor să mă chinuie. Am grijă de mine și o iau pas cu pas.

”

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

A te simți acasă în necunoscut e o artă“, notează scriitoarea Rebecca Solnit. „Dacă o stăpânești, faptul de a te afla în miezul necunoscutului nu mai poate reprezenta pentru tine un motiv de panică ori de suferință.“[18] Cei care învață să trăiască mulțumitor chiar în condiții de incertitudine se bazează pe anumite procedee care îi ajută să navigheze prin haos. De regulă, aceste procedee vizează două aspecte: diminuarea nivelului de risc la care te aștepți și sporirea convingerii că poți înfrunta nesiguranța. Pentru a reuși asta, ai nevoie de exercițiu, dar cu timpul, te vei simți mai încrezător și vei începe să percepi incertitudinea ca fiind mai puțin apăsătoare.

Atunci când te izbești de un zid de incertitudine și anxietate, nu îl poți face să se prăbușească rostind vreo formulă magică. Totuși, gândește-te că acest zid poate fi escaladat grație existenței „unei serii de puncte de sprijin prin care să capeți controlul“, după cum subliniază Robert Sapolsky, specialist în neuroștiințe la Stanford. „Toate sunt mici, însă chiar și așa, au capacitatea de a-ți oferi susținere.“[19] Iată câteva dintre aceste puncte de sprijin.

1. Oprește-te și acceptă incertitudinea

Primul pas pentru a face față incertitudinii constă în reprimarea impulsului natural de a

fugi de disconfort. Alisa, una dintre cititoarele noastre, ne-a spus că proceda în acest fel – fugea de disconfort – prin ceea ce numim *activitate izvorâtă din anxietate*. Imediat ce simțea înțepătura neliniștii, intra în acțiune. Își stabilea obiective mărunte – să trimită o scrisoare prin poștă, să dea cu aspiratorul în sufragerie, să răspundă în sfârșit la un mesaj de grup –, după care se grăbea să le îndeplinească. Pe moment, se simțea minunat tăind câte ceva de pe lista cu lucruri de făcut. Dar asta însemna, de asemenea, că Alisa nu lucra de fapt la cauza principală a anxietății sale. Așa că, odată trecută efervescența acțiunii, tot nu își regăsea liniștea sperată.

În esență, activitatea izvorâtă din anxietate reprezintă încercarea de a-ți recăpăta controlul și de a dobândi sentimentul că faci progrese. Uneori, poate lua alte forme decât stabilirea de obiective. De exemplu, la începutul pandemiei, Liz a început să își consulte horoscopul pentru prima dată în viață, în timp ce Mollie s-a cufundat în cărți de istorie care încercau să explice cum a ajuns societatea la un asemenea nivel de incertitudine. Niciunul dintre aceste mecanisme de adaptare nu este neapărat greșit, dar, în realitate, până și cea mai inofensivă distragere te poate împiedica să te concentrezi asupra a ceea ce contează cu adevărat. La un moment dat, Liz s-a lăsat distrasă cam o oră de vestea că urma să fie

lună nouă în Săgetător, însă asta nu i-a alungat grijile în privința viitorului ei.

În loc să te străduiești să pui o barieră în calea anxietății menținându-te ocupat încontinuu, oprește-te, recunoaște-o și accept-o. Ba chiar te încurajăm să îi arăți respect. La urma urmei, anxietatea încearcă să te apere de ceva. Kate Sweeny, profesoară de psihologie, explică: „Dacă ești prea relaxat în privința incertitudinii, înseamnă că nu lucrezi în sensul rezolvării problemei – și astfel pot să se întâmple multe alte lucruri rele.“[20]

Scriitoarei Sarah Wilson îi place să scrie câte o scrisoare, cu laitmotivul „cum naiba să mă mire“, adresată propriei anxietăți. „Încep cu «Dragă Anxietate, creatură mică și ciudată», continui prin a recunoaște de ce e în stare și ce simte, apoi o asigur că înțeleg motivul pentru care s-a stârnit. «Cum naiba să mă mire că te-ai panicat – iarăși a trebuit să aștepți timp de trei zile un rezultat de la job. În plus, ai senzația că te-ai împotmolit și nu ți-e limpede pentru ce trăiești.»“[21]

Dacă anxietatea pe care o simți în fața incertitudinii este atât de intensă, încât

acceptarea ei ți se pare imposibilă, amintește-ți asta: emoțiile puternice – acelea care provoacă o senzație fizică în corp – durează aproximativ 90 de secunde.[22] Știm că nevoia de a face ceva (orice!) atunci când atingi punctul maxim al stării de panică e copleșitoare. Cel mai bun sfat pe care ți-l putem da este să iei o pauză și să stai puțin pe loc. Spune-ți: „O să treacă." Numără până la 90. Sau, dacă ți se pare prea mult, până la 5. Fă asta o dată, și probabil vei descoperi că o poți face din nou. Dezvoltă-ți un „mușchi" pentru simplul fapt de a exista și adu-ți aminte că, dacă te vei lăsa condus de impuls, nu vei reuși altceva decât să perpetuezi un ciclu de stări negative. E neapărat necesar să îl întrerupi ca să poată începe schimbarea.

Alte opțiuni pentru a suporta durerea psihică sunt meditația ghidată (vezi paginile 323–324 pentru Lista celor mai bune meditații ghidate, cele preferate de noi), scrisul într-un jurnal[02], psihoterapia și discuțiile cu un prieten căruia să îi mărturisești ce simți. Sau toate cele enumerate. Niciuna dintre acestea nu este o metodă rapidă de vindecare. Dar nu poți sări peste etapa în care stai față în față cu tine însuți. Trebuie să privești anxietatea în ochi și să îi spui: „Îți mulțumesc că încerci să mă protejezi. Apreciez asta!"

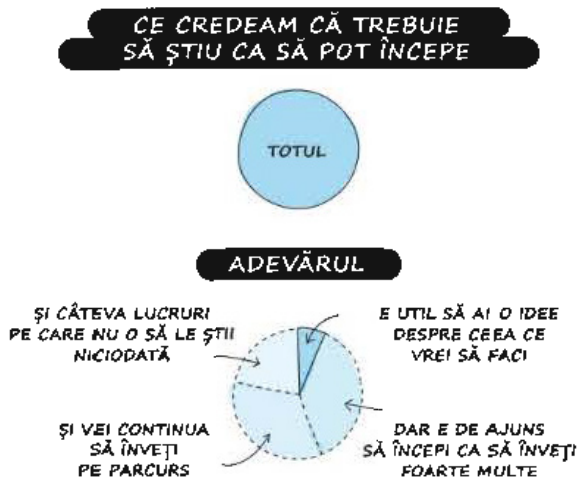
2. Adoptă mantra „Sunt o persoană care învață să "

Faptul de a tolera incertitudinea te obligă să înfrunți ideea că nu deții toate răspunsurile. În special dacă ești un om de succes, căruia îi place să fie stăpân pe situație, asta poate fi înfricoșător. Nu ești capabil să prezici viitorul, ceea ce înseamnă că nici nu poți să îl planifici în cele mai mici detalii.

Dar iată cum stau lucrurile: nu trebuie să deții toate răspunsurile de pe acum. În loc să te învinovățești pentru că ești anxios sau pentru că nu știi ce o să urmeze, privește situația în alt fel. Când îți spui „Sunt o persoană care învață să _____", în loc de „Nu pot să duc la bun sfârșit sarcina asta" sau „Ar fi trebuit să o rezolv deja", începi cu încredere să te percepi ca fiind un agent al schimbării.

În momentele sale de anxietate maximă, când migrenele o chinuiau îngrozitor, Liz își amintea sieși: „Sunt o persoană care învață să țină piept incertitudinii și stresului extrem. Caut moduri în care să previn durerea fizică, iar uneori, să trăiesc cu foarte multă durere."

Iată alte câteva exemple despre cum îți poți reformula monologul interior negativ:



- „Mă simt foarte singur aici; nu ar fi trebuit să mă mut“ → „Învăț să mă acomodez într-un alt oraș“.
- „Sunt un părinte groaznic“ → „Învăț să am grijă de un bebeluș și să fac tranziția spre o nouă viață“.
- „Nu mă pricep să-i conduc pe oameni; nu pot face asta“ → „Învăț să fiu un manager excelent“.
- „Sunt o epavă din punct de vedere psihic“ → „Învăț să îmi gestionez emoțiile“.

Când începem să ne percepem ca fiind într-un continuu proces de învățare și perfecționare, adoptăm ceea ce psihologii numesc *mentalitatea de creștere*. O astfel de gândire orientată spre evoluție ne ajută să vedem un teren nesigur ca pe o șansă de a învăța ceva nou. Incertitudinea poate continua să ne creeze greutăți, dar nu va mai fi la fel de amenințătoare. Mentalitatea de creștere reprezintă diferența dintre a gândi, atunci când te lovești de un obstacol, „Nu știu ce să fac acum, ceea ce înseamnă că nu pot face nimic“, și a-ți spune „Pot să dobândesc abilitățile necesare ca să depășesc problema asta“.

(Ținem să adăugăm aici un avertisment: niciodată nu trebuie să încerci să te convingi că poți gestiona o circumstanță care e în mod evident nocivă. Dacă simți că ești obligat să

faci ceva ce nu vrei, că mediul îți știrbește încrederea de sine sau că te afli într-o situație din cauza căreia te simți rău din punct de vedere fizic sau emoțional, caută o cale de ieșire.)

Lucruri mărunte pe care le poți face când totul o ia razna

Atunci când te confrunți cu o stare extremă de incertitudine, poate fi de folos să îți impui niște rutine – și să renunți de bunăvoie la unele lucruri. Ambele sunt modalități de a crea suficient de multă stabilitate, încât să îți reduci anxietatea.

Cercetările au arătat că ritualurile sau obiceiurile contribuie în mare măsură la scăderea nivelului de stres. Iar psihologii au descoperit că nici măcar nu contează despre ce ritualuri e vorba. Simplul fapt de a face același lucru la aceeași oră îți poate îmbunătăți sănătatea mintală. Nu ne crezi? E-n regulă. Studiile au mai demonstrat că ritualurile îi ajută să se simtă mai bine chiar și pe oamenii care nu cred în utilitatea acestora![23]

Maxie Hollingsworth, profesoară la o școală de stat din Houston, nu prea se farda

3. Transpune-ți anxietatea în temeri specifice

„Îmi amintesc doar cum plângeam deasupra farfuriei cu pui fript“, ne-a mărturisit prietena noastră Caribay. „Și îmi spuneam întruna: «Nu pot să fac asta!»“

Cu câteva zile mai înainte, Caribay părăsise Venezuela împreună cu tatăl său, ca să ajungă în Statele Unite și să înceapă primul ei an de facultate la Penn State. Dar în timp ce stătea la coadă așteptând să-și primească legitimația de student, a cuprins-o panica. Tatăl ei a tras-o cu blândețe din rând și a dus-o la un local Panda Express din apropiere.

„Nu ești obligată s-o faci“, i-a spus tatăl, după ce s-au așezat la o masă. „Putem merge acasă în după-amiaza asta. Crede-mă că, oricare ar fi alegerea ta, totul va fi bine.“ După ce s-a calmat, tatăl lui Caribay a întrebat-o dacă vrea să se întoarcă la coadă, însă numai gândul la această opțiune a făcut-o să respire iarăși cu mare greutate.

În schimb, cei doi au luat hotărârea să se plimbe prin campus. „Hai să ne uităm nițel prin sălile de curs, ca să îți imaginezi cum ar fi dacă te-ai afla acolo“, i-a sugerat bărbatul fiicei sale. Au aruncat o privire în bibliotecă, apoi într-o vastă sală de lectură. „La început, și asta mi s-a părut copleșitor“, își amintește Caribay. Până atunci, mersese la o școală mică, unde învățau aceleași 20 de fete încă din clasa a treia. „Dar faptul că am văzut unde aș putea să-mi petrec

fiecare zi m-a ajutat să mă simt un pic mai bine.“

Încetul cu încetul, teama lui Caribay s-a diminuat. „Când mi-am cunoscut colegele de cameră, mi s-au părut a fi chiar foarte drăguțe. Am început să-mi zic: «Da, m-aș vedea stând aici. M-aș vedea făcând asta»“, ne-a relatat ea. Câteva zile mai târziu, Caribay s-a așezat din nou la coadă ca să își ia legitimația de student – și, de data asta, era absolut entuziasmată.

„Nu rezistăm în fața schimbării. Rezistăm în fața pierderii“, ne-a spus dr. Laura Gallaher, psihologă organizațională. Transpunându-ți anxietatea legată de ambient în temeri specifice, poți să identifici exact lucrurile pe care ți-e frică să le pierzi și să te gândești cum ai putea să eviți respectivele situații. Adesea, îți dai seama că ți-e teamă de faptul că vei pierde o anumită latură a identității tale sau că vei avea parte de emoții foarte neplăcute în viitor.

Ca să scoți la suprafață mai ușor aspectele care îți fac inima să bubuie, pune-ți următoarele întrebări:

- De ce anume îmi e frică?
- Ce îmi imaginez că ar putea să se întâmple?
- Cum ar arăta exact scenariile respective și cum m-ar face să mă simt?

Dacă tocmai ți s-a acordat un nou post la muncă, poți nota lucruri precum: „Responsabilitățile pe care le preiau acum depășesc sfera experienței mele. Este posibil să nu mă pricep, să mă fac de râs. Cel mai tare mi-e frică să nu dau greș și să fiu concediat.“ În cazul în care te-ai mutat într-un alt oraș, răspunsurile tale pot fi: „Mă sperie ideea că aici nu o să mă simt acasă. Mi-e teamă că nu voi reuși să îmi fac prieteni noi. Dacă s-ar întâmpla asta, m-aș simți foarte singur și m-ar bântui gândul că mutarea a fost o decizie proastă. Sunt îngrozit că aș putea să regret alegerea făcută.“

„Și acum sunt anxioasă dacă trebuie să iau o hotărâre importantă“, ne-a mărturisit Caribay. „Însă datorită acelei plimbări prin campus, am învățat să mă gândesc la ce s-ar putea întâmpla în viitor și să mă vizualizez în toate scenariile posibile.“ Câțiva ani mai târziu, atunci când a trebuit să decidă unde să meargă pentru master, Caribay a încercat să își facă o imagine clară în privința fiecărei opțiuni. Una dintre universități era la Chicago, dar nu își permitea să se ducă până acolo ca să o

viziteze, așa că s-a plimbat prin împrejurimile acelei instituții folosind Google Street View, a scanat rapid o listă cu „Top 10 lucruri de văzut în Chicago“ și a făcut un tur virtual al campusului. Iar când s-a gândit dacă să accepte un job în San Francisco și a avut ceva mai mulți bani, a mers pentru o săptămână în acel oraș. „Pur și simplu am luat trenul, am ajuns în locul unde urma să lucrez și mi-am comandat un latte mare cu gheață la o cafenea de peste drum. Sorbind din el, am încercat să îmi fac o idee cât se poate de concretă despre cum ar arăta prima mea zi acolo.“

În timp ce realizam interviurile pentru această carte, o mulțime de oameni ne-au spus că li se pare folositor să își imagineze ce li s-ar putea întâmpla în cel mai rău caz. Dacă asta dă roade și pentru tine, minunat! Însă dacă ești foarte predispus la anxietate, asigură-te că nu începi să născocești evenimente catastrofale. „Ferește-te să aluneci din proprie voință într-un scenariu atât de rău, încât e aproape imposibil de închipuit“, avertizează Sharon Salzberg, profesoară de budism.[26] Este util să te gândești la cele mai nefaste scenarii care au o mare probabilitate de a se întâmpla. Nu este util să petreci ore în șir gândindu-te obsesiv la niște situații cu adevărat oribile care, cel mai probabil, nu vor avea loc niciodată.

Ca să fii sigur că nu îți amplifici anxietatea, te încurajăm, de asemenea, să te întrebi:

- Am motive concrete să îmi fie teamă, sau fac presupuneri?
- Cât de mare e riscul să se întâmple cel mai rău lucru?
- Care este *cel mai bun* scenariu cu putință?
- Ce anume e cel mai probabil să se întâmple?

Desigur că, uneori, un scenariu înfricoșător nu iese de pe tărâmul realității. Ceea ce ne aduce la discuția despre sursele interioare și exterioare.

4. Fă diferența dintre sfera interioară și cea exterioară

„Dăruiește-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile ce stau în puterea mea și înțelepciunea de a distinge între ele“, sună o

rugăciune atribuită teologului Reinhold Niebuhr. Probabil că temerile tale se încadrează în două categorii: cele în privința cărora poți să faci ceva, fiind sub controlul tău (sfera interioară), și cele pe care nu le poți controla (sfera exterioară). Străduiește-te din răsputeri să afli ce anume nu poți să controlezi. Dacă te vei simți responsabil pentru lucruri din exterior, nu vei reuși niciodată să spui cu toată convingerea că ai făcut suficient.

După ce termini de întocmit lista propriilor temeri, ia-le la rând și stabilește cărei categorii aparține fiecare. Uneori, diferențierea e complicată. Dacă nu ești sigur, încearcă să devii mai explicit. De exemplu, dezvoltă ideea „Mi-e frică să nu mă îmbolnăvesc", transformând-o în „Mi-e frică să nu mă îmbolnăvesc pentru că sunt implicat în foarte multe proiecte" sau în „Mi-e frică să nu mă îmbolnăvesc pentru că tinerețea mea s-a cam dus". Prima temere s-ar putea încadra în categoria sferei interioare, iar cea de-a doua, a sferei exterioare. Cu toate astea, nu există o demarcație obiectivă între ele. În parte, distingerea între cele două presupune să hotărăști ce greutate poți duce pe umeri, iar în rest, să fii sincer în legătură cu tot ce e o povară mult prea mare pentru tine în momentul respectiv.

Separarea temerilor în categorii te ajută să schițezi un plan de acțiune clar. „Am resimțit o anxietate paralizantă din cauza situației

globale din 2020“, ne-a destăinuit Susan, una dintre cititoarele noastre. „În perioada de vârf a pandemiei, locuiam și lucram în Manhattan. Nu auzeam altceva decât sirenele ambulanțelor. Iar știrile despre situația politică din țară îmi provocau și ele o neliniște groaznică.“ Susan era atât de zdruncinată psihic, încât soțul ei a luat-o deoparte într-o seară, ca să-și analizeze împreună opțiunile. Au stabilit că pandemia și situația politică fac parte din categoria sferei exterioare – așadar, nu le puteau controla. Totuși, nu erau obligați să stea în New York; chestiunea locului unde trăiau făcea parte din categoria sferei interioare. „Am hotărât să ne mutăm la Toronto, ca să scăpăm de atmosfera aceea și să fim aproape de restul familiei – o decizie pe care n-aș fi crezut niciodată că o vom lua.“

Desigur, nu întotdeauna e posibil să faci o schimbare atât de radicală. Și Jayna, altă cititoare a noastră, a avut de câștigat de pe urma descompunerii anxietății ei în temeri specifice. „Nu mai ieșisem cu niciun bărbat după ce mă smulsesem dintr-o relație abuzivă, în urmă cu patru ani. Simplul gând la așa ceva mă umplea de anxietate“, ne-a mărturisit ea. Atunci a hotărât să facă o listă cu toate fricile ei legate de întâlniri. Pe baza celor notate, și-a creat o strategie folosind aceeași abordare pe care o avea atunci când elabora un plan la serviciu: cunoașterea publicului (adică a persoanei sale), înțelegerea aspectelor

dureroase comune (probleme privind încrederea, fobia de angajamente) și găsirea soluțiilor potrivite. Deși Jayna nu putea să știe exact cât de bine va decurge o întâlnire sau cum se va comporta celălalt – sfera exterioară –, ținea de ea să decidă locul întâlnirii, durata acesteia și întrebările incomode pe care să le pună ca să îl cunoască într-adevăr pe omul respectiv. „Am stabilit limite și valori clare în modul meu de a aborda întâlnirile“, ne-a spus ea. „Lucrurile au mers bine până acum – incomparabil față de corvoada de mai înainte. Acum mă distrez (!) și îmi dedic timpul numai persoanelor care corespund cerințelor mele.“

5. Sfera interioară: Fă un plan de la care să te abați

Odată ce te confrunți cu incertitudinea, trebuie să muncești din greu ca să îți dai seama ce ai de făcut în continuare. Oamenii sunt programați să depisteze tipare. Când au în față o provocare familiară (de exemplu, condusul unei mașini sau planificarea unei călătorii), pur și simplu pot să spună: „A, OK, asta a mers bine data trecută. Voi proceda la fel și acum.“ Incertitudinea distruge acest mecanism. „Simți că e nevoie să fii mai atent la tot ce se întâmplă, pentru că nu ești sigur ce ar trebui să faci. Iată din ce cauză incertitudinea e teribil de obositoare“, ne-a explicat Molly Sands, doctor în psihologie.[27]

Din același motiv, s-ar putea să îți spui: „Sunt copleșit, nu pot să fac asta.“ Mintea ți se împotmolește, după un slalom printre mii și mii de posibilități. Înainte să afle că suferă de migre-nă atipică, Liz petrecea ore întregi căutând tot felul de poten-țiale cauze pentru durerile ei de cap, de la o tumoare cerebrală până la ceva complet fantezist. Concentrându-te asupra sferei interioare și stabilind un plan pentru gestionarea ei, îi oferi propriei minți o pauză extrem de necesară.

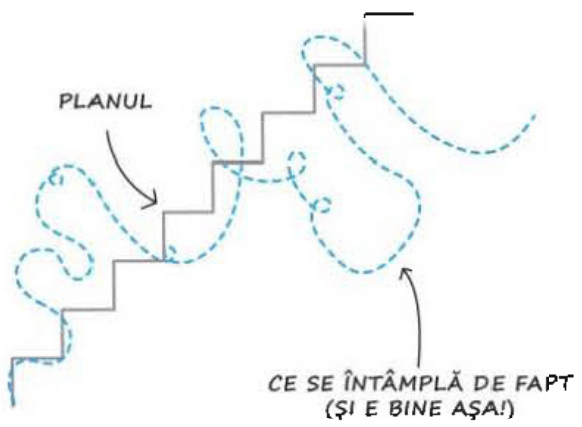
Cel mai bun mod de a aborda situațiile care țin de controlul interior este să le transformi pe fiecare dintre ele într-o întrebare presupunând o acțiune, apoi să cauți răspunsul. De exemplu, dacă e vorba despre frica de a fi dat afară de la job, întreabă-te: „Ce aș face dacă aș fi concediat?“ Începe să te gândești la câțiva pași imediat următori: ai putea să postezi pe LinkedIn că ești în căutarea unui nou post sau să îți întrebi prietenii dacă în companiile lor se fac angajări. „Ca imigrant indian în Statele Unite, chiar având viză de lucru, situația mea pe termen lung în țara asta e nesigură“, ne-a spus Madhura, una dintre cititoarele noastre. Când o cuprind grijile în privința viitorului, își pune întrebările: „Ce aș face dacă aș fi nevoită să părăsesc SUA? Ce resurse mi-ar trebui ca să asigur viitorul familiei mele și în ce direcție să fac eforturi? Ce aș pierde și ce aș câștiga? Iar pe măsură ce derulez în minte aceste scenarii,

lucrurile nu mi se mai par atât de înfricoșătoare.“[28]

Planurile și răspunsurile nu trebuie să fie foarte amănunțite – evită să rămâi paralizat în analize. Scopul tău este să capeți încredere că ai fi în stare să faci față situației. „Când mintea ne e plină de întrebări fără răspuns, suntem tulburați și nervoși. Creierul încearcă să găsească o soluție. Așază-te, scrie un răspuns oricât de vag și reîncarcă-ți bateriile“, ne-a spus Emily Nelson, life coach.[29]

Nu trebuie să consideri planurile sau răspunsurile tale ca fiind bătute în cuie. În esență, acest exercițiu are scopul de a te asigura că ești pregătit să înfrunți ceea ce urmează. După cum ne-a informat dr. Laura Gallaher, echipele de la NASA se referă la obiectivele prestabilite ca la „niște planuri de la care să te abați“. Și ne-a explicat: „Avantajul planificării constă în a te gândi ce vei face dacă se va întâmpla un anumit lucru. Valoarea este dată de proces și de călătorie, nu de o agendă specifică.“[30]

Un plan de la care să te abați e o sursă de informații și îți dă un sentiment de siguranță, de calm, inclusiv atunci când ai în față un viitor nesigur. Dar mai presus de toate, în acest caz vei avea așteptări realiste; nu te vei simți vinovat dacă lucrurile nu vor merge impecabil și vei fi dispus mai mult decât oricând să percepi călătoria ca pe o experiență de învățare.



De asemenea, e important de reținut că scopul exercițiului nu este ca tu să radiezi de fericire ca urmare a schimbării, ci să îți recunoști experiența autentică și să fii pregătit să faci acei pași care îți aduc beneficii.

6. Sfera exterioară: Renunță la ceea ce nu poți controla

Da, știm. Ușor de zis, greu de făcut. În ce privește sfera exterioară, un aspect esențial pentru a învăța să renunți constă în stabilirea unor limite când vine vorba despre griji – și în respectarea lor. Prietenul nostru Felix se temea pentru tatăl său, care, în perioada COVID, nu își lua nicio măsură de siguranță. „Mi-am dat seama că nu pot face prea multe lucruri“, ne-a declarat Felix. „I-am spus tatei că îl iubesc, că îmi fac griji pentru el și că mi-aș dori să fie mai prevăzător, ca să nu se îmbolnăvească. Și odată ce m-am deschis față de el, mi-am dat voie să merg mai departe. Pur și simplu m-am forțat să nu mă mai gândesc la asta.“

Așadar, cum faci să nu te mai gândești la ceva, mai ales când acel aspect presupune un viitor groaznic? „Identificarea“ te poate ajuta. Asta înseamnă pur și simplu să numești ceea

ce simți. Data următoare când mintea ți se va umple de gânduri despre ceva din exterior, identifică-ți senzația printr-un singur cuvânt. *Opunere. Exagerare. Împotmolire.* Recunoscându-ți și numindu-ți tiparele mintale, eviți să te afunzi în ele. „În acel moment, ne dăm seama că noi nu suntem gândurile noastre. Iar asta are un impact major asupra atenuării stresului și anxietății“, explică Andy Puddicombe, creatorul aplicației de meditație Headspace.[31]

În plus, poți încerca următoarea tehnică bine cunoscută în terapia cognitiv-comportamentală: acordă-ți un interval clar definit în care să te îngrijorezi în legătură cu lucruri din exterior. Când începi să rumegi problema, spune-ți: „Voi relua ideea asta mâine-dimineață la ora nouă.“ Programarea unui interval în care îți dai voie în mod explicit să îți înfrunți anxietățile te ajută să le îndepărtezi mai rapid din sfera prezentului.

7. Gândește-te la momentele care ți-au dat încredere

Deși nu poți să prezici cu exactitate viitorul, ai capacitatea de a-ți întări credința în puterea ta de a depăși cu bine orice încercare la care te supune viața.

Ca să treci cu succes prin schimbări, esențial este nu să ai încredere în lume, ci să ai încredere *în tine însuți*. Timp de 40 de ani, cercetătorii au urmărit parcursul tuturor copiilor născuți în Hawaii în 1955. Au observat că, în general, aceia care au făcut față cel mai bine incertitudinii „au impus lumii propriile criterii și s-au folosit efectiv de aptitudinile pe care le aveau".[32] Și mai important, au considerat că acțiunile lor pot influența cursul evenimentelor.[33]

O modalitate eficientă de a-ți spori încrederea în sine este să arunci o privire în urmă, analizând toate experiențele prin care ai trecut. Întreabă-te:

- Când nu am fost sigur de pasul următor?
- Cum am depășit asta?
- Ce am făcut bine?
- Ce am învățat?

Faptul de a-ți aminti că în alte ocazii ai putut să răzbești te ajută să capeți încredere că vei fi în stare din nou să ieși la liman. Adeseori, discursul pe care îl avem în fața incertitudinii este: „Nu pot să fac asta. Sunt

slab, sunt penibil. Merit să îmi fie rușine de mine însumi“ (modul de a gândi împărtășit de Liz). Aducându-ți aminte că zilele cele mai rele din viața ta au rămas de domeniul trecutului, poți să adopți mai ușor o mentalitate de tipul „Nu sunt sigur ce o să se întâmple, dar voi fi OK. Știu că mă voi descurca“.

Uneori, ajută să te gândești la ce au reușit alții să înfrunte. „Când au venit din Venezuela în Iowa pentru a-și da doctoratul, părinții mei nu știau o boabă de engleză și aveau trei copii cu vârste sub zece ani“, ne-a spus Caribay. „Păstrez vie amintirea mamei în vechea noastră bucătărie, așezând în șir un aparat de fiert orez, un slowcooker și un prăjitor de pâine. Apăsa un buton al fiecărui aparat, după care se apuca să învețe și să gătească. Pur și simplu, mama a găsit o soluție.“

În timpul ultimului semestru de facultate al lui Caribay, situația politică din Venezuela se deteriorase atât de mult, încât guvernul blocase transferurile bancare externe. Asta însemna că părinții ei, care se întorseseră în țara natală la sfârșitul studiilor, nu mai puteau să îi trimită bani pentru a-și plăti taxa școlară. Caribay mai avea la dispoziție doar câteva zile ca să facă rost de 18 000 de dolari – altfel, nu și-ar fi obținut diploma. Dar și ea a găsit o soluție. A împrumutat bani de la prieteni și de la un profesor al cărui laborator îl întreținea. „A fost extrem de stresant“, își amintește fata. „Însă acum, când mă gândesc la părinții mei și

mă uit în urmă la momentul în care a trebuit să mă întreb: «Sunt prea orgolioasă ca să cer ajutor?», știu că, indiferent ce se va întâmpla, voi fi capabilă să o scot la capăt.“

De asemenea, poți începe să ieși cu pași mici, dar siguri, din zona ta de confort. În toiul unei despărțiri și al unui semestru școlar foarte dificil, anxietatea Danielei, o cunoștință de-a noastră, a atins cote maxime. „Atunci mi-am lansat o provocare: să încerc ceva nou în fiecare zi, timp de o săptămână“, ne-a spus ea. „Puteau fi lucruri simple, precum să merg la o altă cafenea decât de obicei, să mănânc la un alt restaurant sau să încep să practic un sport nou.“ Treptat, Daniela a învățat să aibă încredere în capacitatea ei de a face față situațiilor noi și stresante.[34]

8. Proiectează-ți viața în funcție de toleranța ta la incertitudine

Inițial, cititorul nostru Dylan a vrut să trăiască din actorie, însă programul haotic și fluctuația veniturilor au început să îi dea bătăi de cap. Deși realizase câteva spectacole de stand-up comedy apreciate, se simțea frustrat de faptul

că succesul lui depindea de noroc sau de alegerea făcută de altcineva. După doi ani de actorie, acum urmează bucuros o carieră stabilă în domeniul medicinei. Mai ales când avem 20 sau 25 de ani, deseori ni se induce opinia că incertitudinea e distractivă și aventuroasă. Noi două suntem aici ca să îți spunem: e 100% în regulă să fie „plictisitoare", dacă asta te face să te simți cel mai bine.

Cât de multă incertitudine putem suporta variază de la o persoană la alta (vezi „Testul pentru toleranța la incertitudine" de la pagina 314). Și chiar dacă viitorul e imposibil de prezis, unele alegeri implică o doză mai mică de risc decât altele. În general, profesorii și angajații din sistemul public au joburi mai stabile decât artiștii și cei din mediul de afaceri. Totodată, nevoia noastră de siguranță poate să se schimbe, tinzând să sporească odată cu înaintarea în vârstă (deși criza vârstei mijlocii poate provoca o scădere). Allie, o antreprenoare, ne-a declarat că ideea de a-și începe propriul business „părea atrăgătoare când aveam 20 de ani, dar nu mai era așa la 30 de ani. La început, îmi spuneam: «Nu vreau să știu cum o să arate restul vieții mele; e plictisitor.» În prezent, chiar mi-aș dori ca lucrurile să fie mai plictisitoare".

Este în regulă să admiți că vrei mai multă stabilitate în viață. Dacă situația ta actuală presupune o doză mare de incertitudine și îți cauzează stres cronic, probabil că speri să îți

găsești o nouă traiectorie, presărată cu mai puține întrebări. Sonja are o poveste „nomadă“: s-a mutat de zece ori în opt ani, inclusiv două relocări în străinătate. Dar plecările și venirile continue au epuizat-o. Acum, locuiește în același apartament de mai bine de trei ani. „În sfârșit, pot să îmi cumpăr plante“, ne-a spus ea.

***

Incertitudinea ne face anxioși. Și chiar dacă pandemia de COVID nu ar fi existat, pe parcursul vieții cu toții traversăm perioade de mare nesiguranță, care ne sperie și ne fac să ne perpelim în legătură cu ce urmează să se întâmple. Dar putem căpăta încredere în capacitatea noastră de a depăși orice obstacol apelând la instrumentele potrivite – fie că e vorba despre a ne crea anumite ritualuri pentru a face față situației, fie despre luarea hotărârii de a alege o nouă traiectorie, mai puțin stresantă. Noi, autoarele cărții, sperăm că pașii schițați până acum te vor ajuta să privești incertitudinea animat de curiozitate, și nu s-o percepi ca pe o forță copleșitoare din cauza

căreia să cauți mereu pe Google, la trei dimineața, „cum să adorm“.

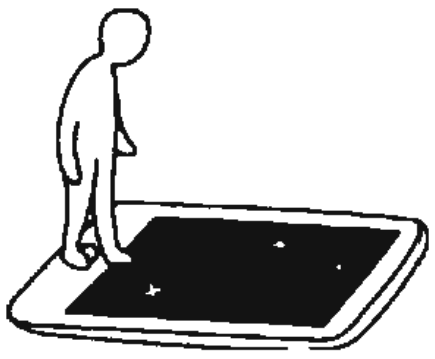
IDEI-CHEIE

- Este imposibil să prezici ori să-ți planifici viitorul în cele mai mici detalii.
- Înfruntă-ți anxietățile și dă-le forma unor temeri (sau factori de stres) specifice.
- Fă diferența dintre factorii de stres care sunt în sfera ta de control și cei care nu sunt.
- Pentru sfera interioară, elaborează un plan de la care să te poți abate.
- Pentru sfera exterioară, învață să renunți, identificând acele aspecte și abătându-ți atenția de la ele.
- Ca să îți sporești încrederea în sine, gândește-te la situații din trecut în care ai găsit soluții.
- Încearcă să îți creezi un stil de viață corespunzător toleranței tale la incertitudine.

---

01 Platformă online americană care publică informații din domeniul sănătății. (*N. trad.*)

02 De fapt, cercetările arată că scrisul în jurnal nu e întotdeauna benefic, mai ales dacă ești prins într-o spirală a anxietății. Ținerea unui jurnal te poate face să te concentrezi atât de tare asupra analizării cauzelor anxietății (în privința cărora poate că nu ai niciun control), încât să ajungi la idei obsesive. Un mod de a preveni acest lucru este să notezi câte o idee în jurnal doar atunci când simți nevoia, nu în fiecare zi. Pentru mai multe informații, îți recomandăm lucrarea *Insight* a Tashei Eurich. (*N. a.*)



CAPITOLUL 2

Comparațiile

Niciodată să nu îți compari propriul interior cu exteriorul altcuiva.

Hugh MacLeod

MOLLIE: „Îmi pare rău că nu te-am sunat, că nu am mai luat legătura cu tine de foarte mult timp. Dar nu mă simt deloc grozav“, i-am scris Vanessei, una dintre cele mai bune și mai vechi prietene ale mele. „Sper să mă înțelegi.“

În mod obișnuit, vorbeam la telefon cu Vanessa cel puțin o dată la două săptămâni. După zeci de ani de prietenie, aveam genul acela de relație ideală în care ne știam una alteia toate suișurile și coborâșurile din viața profesională și personală. Încă din facultate, eu și Vanessa am fost pe aceeași lungime de undă. Ea a scris o carte, apoi am scris și eu una. Ea s-a

căsătorit, apoi m-am căsătorit și eu. Mai târziu, Vanessa a rămas însărcinată, dar eu nu. M-am dus să o vizitez la spital, imediat ce a născut.

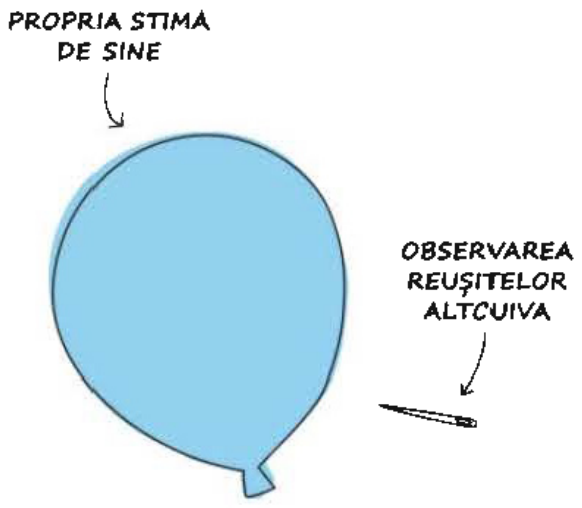
În acele momente, m-am bucurat enorm pentru ea și am simțit că legătura noastră era mai strânsă ca niciodată. Dar curând după aceea, viața mea s-a destrămat. Am suferit un accident, am hotărât să mă mut în celălalt capăt al țării și am fost atât de stresată, încât ciclul mi-a dispărut complet. Între timp, Vanessa părea că se împlinește pe toate planurile. Trăia viața frumoasă pe care credeam că o voi avea și eu.

Și cu toate că voiam să mă bucur pentru ea și să îi sărbătoresc reușitele, ideea de a sta de vorbă cu Vanessa a început să devină tot mai dureroasă pentru mine. Fiecare conversație telefonică îmi amintea cât de mult rămăsesem în urmă și cât de searbăd era traiul meu în comparație cu al ei. După cum s-a dovedit, nu mai era ușor să fim prietene când viețile noastre nu mai mergeau în paralel.

***

Ți s-a întâmplat vreodată să fii entuziasmat de o izbândă profesională sau personală, iar la nici 24 de ore să ai o criză declanșată de ceva

remarcat pe Instagram și să te afunzi în hăul gândurilor de tipul „Nu o să fiu niciodată îndeajuns de bun“?



Află că nu ești singurul. În cadrul unui studiu, peste 75% dintre respondenți au afirmat că se evaluaseră de curând prin comparație cu alții.[1] În lumea modernă, e aproape imposibil să *nu* îți compari mereu progresul cu al altcuiva; salariile de pe Glassdoor sau suprafața casei în metri pătrați, selfie-urile din vacanță și recordurile sportive ale persoanei pe care ai cunoscut-o pe Bumble sunt afișate instantaneu la o simplă căutare pe Google.

Chiar dacă nu cauți în mod voit amănunte din viața altcuiva, inevitabil vei da peste ele. Odată, în cursul unui apel video, Mollie a zărit un spațiu special pentru împachetatul cadourilor în biroul de acasă al șefului ei. Imediat a început să se simtă mizerabil. „Nu sunt destul de organizată sau de creativă ca să am și eu un astfel de spațiu“, și-a spus Mollie în sinea sa, profund îndurerată. „Oare voi ajunge vreodată la acest nivel?“ Nici ei nu îi era clar ce anume însemna *acest nivel* – voia să ajungă director executiv, să fie mai creativă,

sau doar să aibă un partener care să îi aranjeze un spațiu special pentru împachetatul cadourilor?

Presupunem că și tu ai fost prins într-o astfel de spirală. Când te compari în permanență cu alții, riști să devii resentimentar, anxios și impulsiv (fapt real: oamenii sunt mai predispuși să ajungă la ruină financiară după ce vecinul lor a câștigat la loto).[2] De asemenea, comparația și invidia ne fac să ne simțim rușinați. „Invidia e o hidoșenie de monstru cu două capete", afirmă dr. Christine Harris, profesoară de psihologie. „Unul dintre capete vrea ce are altă persoană. Al doilea îl înfierează pe primul pentru gândurile astea negative."[01, 3]

Așadar, cum putem reduce efectele nocive ale comparațiilor? Contrar așteptărilor, studiile științifice arată că nu comparațiile ne afectează, ci faptul că nu ne comparăm *îndeajuns* cu alții. La început, ți se poate părea că asta sună ridicol, mai ales dacă ești de acord cu ce a spus însuși președintele Theodore Roosevelt: „Comparația e tâlharul fericirii."

Însă comparația nu trebuie să provoace într-atât de multă durere. Ființele umane sunt reprezentantele unei specii întemeiate pe relații, așa că e firesc să ne raportăm la semenii noștri. Iar observarea celorlalți ne poate motiva: văzându-l pe înotătorul Michael Phelps câștigând o medalie de aur după alta la

Jocurile Olimpice, ne vine și nouă să mergem la un bazin de înot. După ce a auzit că prietena ei reușise să negocieze cu succes o mărire de salariu, Liz s-a ambiționat să procedeze la fel, câteva luni mai târziu. Doar atunci când nu știm să ne descifrăm reacțiile emoționale riscăm să ne împotmolim.

În acest capitol, vom demonstra că este inevitabil să faci comparații, iar soluția pentru ca tu să ai o gândire sănătoasă și să fii mai fericit este să le accepți – cu condiția de a nu le lăsa să îți scape de sub control. Vom aborda cele mai frecvente concepții greșite despre comparații și îți vom arăta care sunt beneficiile utilizării mai dese a instrumentelor de măsură ajutătoare. La sfârșit, îți vom pune la dispoziție o listă de sfaturi concrete despre ceea ce să faci atunci când monstrul invidios din străfundurile tale e gata să preia frâiele și să te arunce în prăpastie.

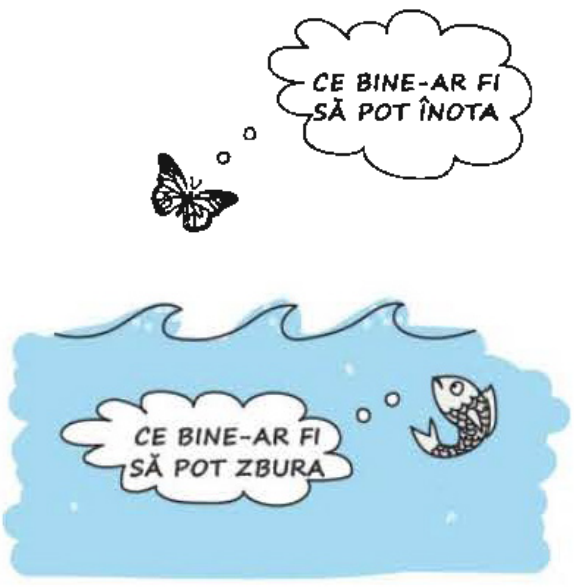
MITURI DESPRE COMPARAȚII

Mitul nr. 1: Ieși de pe rețelele de socializare și te vei elibera de tendința de a face comparații

Rețelele de socializare sunt un teren fertil pentru comparații. Noi (Liz și Mollie) ne-am luat doza de derulat pagini la nesfârșit și de autodisprețuire. Și amândouă ne-am impus limite în privința acestor rețele: Liz are o setare pe Google Chrome care ascunde fluxul de știri

atunci când stă pe Facebook, iar Mollie și-a scos Instagramul de pe telefon.

Însă chiar dacă scapi de rețelele de socializare, tendința de a face comparații nu o să-ți dispară ca prin magie. Până când nu juri să trăiești ca un pustnic în adâncul pădurii, fără semnal la telefon, o să dai mereu peste cineva care are o viață fabuloasă, infinit mai bună decât a ta, lăsând impresia că nu face niciun efort ca să fie la modă și să urce în ierarhia corporatistă. Potrivit unui studiu, s-a demonstrat matematic faptul că e mult mai probabil ca prietenii tăi să aibă un număr mai mare de prieteni decât tine. (Convinge-te singur![4]) Iar peste 10% dintre gândurile tale zilnice sunt legate de comparații, fie că stai sau nu pe rețelele de socializare.[5]



Comparațiile sunt esențiale pentru a ne da seama cine suntem.[6] Reușitele, așteptările și stările noastre de spirit sunt influențate de modul în care ne raportăm la ceilalți. În lucrarea sa din 1902, *Human Nature and the Social Order*, psihologul Charles Cooley a ajuns la concluzia că stima de sine izvorăște, în

parte, din „oglinda sinelui“ – sau din felul în care credem că apărem în ochii celorlalți.[7] Oamenii determină dacă sunt „buni“ la ceva – iar apoi se simt „bine“ că au acele aptitudini – verificând dacă sunt mai pricepuți decât alții la acel lucru sau observând că primesc laude pentru talentele lor.

Nu suntem singura specie ale cărei emoții sunt dirijate de comparație. Cercetătorii de la Emory University au remarcat faptul că maimuțele își apreciază mâncarea trăgând cu ochiul la ce rontăie suratele lor. Într-un studiu, când fiecărei maimuțe i s-a oferit câte o felie de castravete, întregul grup s-a pus fericit pe mestecat. Însă atunci când unora dintre exemplare li s-a dat un ciorchine de struguri dulci și zemoși (o îmbunătățire considerabilă), cele care rămăseseră cu feliile de castravete au luat-o razna.[8]

Pentru evoluția propriei specii, e mai avantajos să fim duri cu noi înșine. Toți suferim de negativism, ceea ce le conferă experiențelor negative o încărcătură emoțională semnificativă. La sfârșitul unei prezentări pe care a susținut-o la job, Liz a primit numai laude din partea șefului ei – și o singură critică minoră. Oare la ce comentariu crezi că s-a gândit Liz tot restul zilei? Teoretic, această tendință ar trebui să ne motiveze în sensul de a ne strădui mai mult și, astfel, de a ne asigura supraviețuirea. Dar în lumea modernă, suntem programați să ne facem

reproșuri atunci când credem că nu am reușit să fim la înălțime.

Când era la master, Anna, una dintre cititoarele noastre, și-a șters contul de Facebook, ca să nu mai vadă postări despre publicațiile, prezentările, bursele și descoperirile făcute în disertații de colegii săi. „Dar îndoielile mele reveneau în perioada examenelor, când toți ceilalți vorbeau despre munca lor“, ne-a spus ea. „Deseori, simțeam în suflet invidie și aveam o senzație amară de incompetență.“[9]

Mai simplu spus: să eviți rețelele de socializare pentru o vreme poate fi de folos (vom aprofunda subiectul mai târziu în prezentul capitol), dar asta nu înseamnă că zilele în care te autoevaluezi în raport cu ceilalți rămân de domeniul trecutului.

Mitul nr. 2: Când în sfârșit , vei înceta să te compari cu alții și vei fi fericit

Dacă enunțul tău începe cu «Voi fi fericit când...»“, nu vorbim despre un obiectiv. Ci despre o capcană“, spune Tanya Geisler, life coach.[10]

Comparațiile suferă mutații și evoluează, motiv pentru care, fie și atunci când, în sfârșit, treci acea linie de sosire mult visată, probabil că foarte curând vei începe să ochești una nouă. Maggie, una dintre cititoarele noastre, ne-a mărturisit că, pe când avea 26 de ani și nu era într-o relație, se trezea la masă în fața

surorii ei mai mari și a cumnatului la evenimentele de familie și jinduia la căsnicia lor fericită. Însă după ce Maggie și-a întâlnit alesul și s-au căsătorit, linia de sosire s-a transformat în apariția copiilor. Sora ei avea deja doi pitici gălăgioși, în timp ce Maggie și soțul său nu făceau decât să vorbească despre momentul potrivit.

Particularitatea comparației constă în reevaluarea continuă a punctului în care ne aflăm.[11] Cercetătorii îi numesc pe cei în raport cu care ne apreciem valoarea „ținte de comparație“ – iar acestea se schimbă odată cu trecerea timpului și pe măsură ce contextul se modifică. Ținta de comparație a lui Mollie era Vanessa, dar după ce Vanessa a făcut copii, iar Mollie nu, situația s-a schimbat încetul cu încetul. Același lucru se poate petrece la locul de muncă. Să presupunem că ai fost în sfârșit promovat în funcția de manager; ceilalți manageri devin subit colegii tăi. Ce ți părea cândva irealizabil e acum un lucru pe care majoritatea persoanelor din jurul

tău l-au obținut. Este ceea ce se cheamă un fenomen de tipul „o nouă postură, o nouă tortură“: de fiecare dată când vei mai urca o treaptă, vei fi înconjurat de un nou grup de oameni cu realizări mai mari decât ale tale – și vei începe să te compari cu ei.

Când era studentă la drept, Kristin, o altă cititoare a noastră, visa să fie selectată pentru Presidential Management Fellows, un prestigios program guvernamental care oferă stagii plătite în instituții publice și care nu acceptă decât 3% dintre candidați. Aflase de la facultatea ei că, în mai bine de cinci ani, niciun student nu ajunsese la runda finală de interviuri. Însă Kristin era motivată. A mers la 20 de interviuri în decurs de patru săptămâni, jonglând totodată cu facultatea, cu un job part-time și cu îndatoririle postului de redactor-șef la o revistă academică.

Într-o seară, în timp ce stătea la barul unui hotel cu prietenii ei, Kristin a primit un telefon. Era coordonatorul programului, care îi oferea o bursă. „M-am retras pe hol și am plâns de ușurare.“ Pentru a sărbători, în ziua următoare a luat prânzul cu prietenii, s-a amețit cu niște martini, apoi și-a făcut cadou un masaj.

Însă euforia pe care Kristin o simțise în prima clipă s-a risipit curând. A început să își invidieze amicii avocați din corporații care, după cum descrie ea, „numai cu bonusul de angajare își achitau o lună de concediu în Grecia, adică luau peste jumătate din salariul

meu inițial. Cu toate că debutam într-o carieră care însemna foarte mult pentru mine din punct de vedere personal și profesional, deodată am început să mă simt ca o umbră. Să simt că nu mă îndrept în nicio direcție“.[12]

Mitul nr. 3: Cu cât te compari mai puțin cu alții, cu atât mai bine

Când Priscilla a devenit prima absolventă de studii superioare din familie, o parte din ființa ei a avut senzația unui eșec.

Din afară, viața Priscillei părea a fi o poveste de succes despre puterea perseverenței. Avea două joburi cu jumătate de normă ca să-și plătească școala, locuia cu părinții pentru a nu-și face griji în privința chiriei și urma cursurile unui colegiu comunitar. După ce a obținut patru diplome din partea colegiului și un certificat în domeniul afacerilor, Priscilla a adunat destui bani ca să se poată înscrie la universitatea de stat din orașul ei. De acolo, și-a luat diploma de licență după un singur an de studii.

Însă tânăra se gândea numai la faptul că drumul ei până la absolvire durase șapte ani. Aproape toți cei pe care îi cunoștea terminaseră în patru. Cu mai mulți ani în urmă, Priscilla dăduse peste o galerie nesfârșită de fotografii ale colegilor săi de liceu, toți purtând toca și roba de absolvire a facultății, și o cuprinsese disperarea. „De vreo câteva ori, a

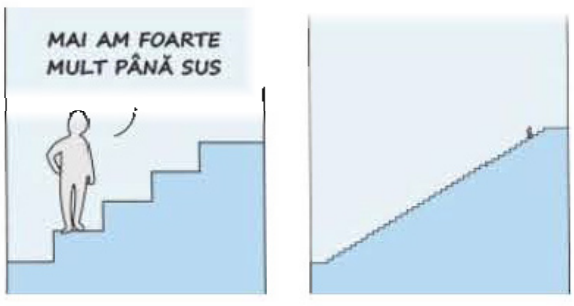
fost cât pe ce să renunț definitiv“, își amintește ea.

În seara de după absolvire, Priscilla s-a întins în pat și a încercat să aplice diferite filtre câtorva dintre pozele pe care le făcuseră părinții săi la eveniment. Dar nu s-a încumetat să le pună pe Instagram, fiindcă un gând nu îi dădea pace: „Cum pot să mă bucur că am terminat, când toți ceilalți au făcut-o în jumătate din timpul care mi-a trebuit mie?“ A închis aplicația și și-a tras pătura peste cap.

Adeseori, facem comparații care ne frâng stima de sine. Dar e posibil ca, atunci când comparația te aruncă într-o spirală întunecată, să fie din cauză că nu te compari *îndeajuns*. Te uiți la un pianist incredibil de talentat, pentru care Concertul nr. 3 de Rahmaninov e o joacă de copil, îți spui „Eu cânt foarte prost la pian“ – și te oprești acolo. Nu te gândești că acel virtuoz exersează ore întregi în fiecare zi și că studiază pianul de când era la grădiniță. Sau te concentrezi numai pe cât de mult timp ți-a luat ca să obții o diplomă de licență, în loc să fii mândru de marea ta reușită.

Cercetările arată că avem tendința de a ne compara slăbiciunile cu punctele forte ale altora. Atunci când faci comparații mai aprofundate, realizările capătă alte nuanțe. Trebuia ca Priscilla să se compare mai mult cu ceilalți pentru a înțelege că avusese de înfruntat greutăți financiare considerabil mai mari decât colegii ei. După ce a parcurs

statistici care arătau cât de puțini tineri ai căror părinți nu făcuseră facultatea obțineau o diplomă de licență, a început să se simtă mândră de ea. „Asta m-a ajutat să înțeleg că nu contează cât timp mi-a luat. Am reușit!“ În plus, un prieten de familie i-a amintit că viața are un singur deadline: când mori. Orice alt reper sau termen e un lucru pe care ți-l stabilești singur. Conștientizarea faptului că *își îndeplinise* obiectivul a ajutat-o pe Priscilla să își depășească îndoiala de sine.[13]



Vom discuta mai detaliat despre acest aspect mai târziu, însă reține și că a fi la curent cu ceea ce li se întâmplă altora poate fi de ajutor. Când scriitoarea Aminatou Sow se lupta cu un cancer, o prietenă i-a vorbit despre dificultățile ei financiare. „În timp ce eu sufăr de cancer, mai sunt și alții care au probleme??? Te rog să-mi spui totul!“ a scris Sow pe blogul ei, amintindu-și cât de multă alinare i-a adus înțelegerea faptului că nu e singura persoană din lume care trece prin momente grele.[14] „E posibil ca apropiații tăi să nu-și dorească să te împovăreze cu propriile probleme“, a explicat ea. „Sunt generoși dacă fac asta, însă e posibil să te facă să crezi că, în afară de tine, tuturor celorlalți le merge de minune.“

***

MOLLIE: În cazul meu, ținta de comparație nu se limita la prietena perfectă numită Vanessa. De fiecare dată când mă uitam pe Instagram și vedeam o femeie însărcinată sau care avea un prichindel adorabil, mă simțeam ca și cum aș fi încasat un pumn în stomac. Puteam să am o dimineață bună, ca apoi, într-o clipă de plictiseală, să deschid Instagramul, după care toată ziua mea era distrusă. Am ajuns să fac eforturi pentru a fi prietena generoasă și atentă care îmi doream să fiu. Când prietenele mele au început să aibă copii, i-am trimis fiecăreia câte o căciuliță împletită de mama. Însă, pe măsura trecerii timpului, nu i-am mai pomenit mamei despre nou-născuți. A trebuit să mă forțez până și să răspund la e-mailurile care mă anunțau despre venirea pe lume a unui bebeluș ori să merg la botezuri. Mă consideram o dezamăgire, ca soție și fiică, pentru că nu era chip să procreez. Desigur că tot îmi doream (și încă sper) să am copii, dar știam că mai întâi e necesar să îmi vindec rănile (vezi capitolul 6, despre disperare). În mintea mea, eșecul reprezentat de lipsa unui copil îmi anula orice succes profesional sau personal. Asta era piatra de hotar la

care ajunsese toată lumea, în afară de mine.

Mi-am dat seama că acele comparații îmi dominau viața, știrbindu-mi fericirea și secătuindu-mă de energie. Primul pas a fost să încetez subit să mai intru pe Instagram. Asta a făcut ca numărul de persoane cu care mă comparam să se restrângă. S-a redus suficient, cât să nu îi mai permită atât de mult comparației să dea buzna în viața mea și să îmi strice zilele. Încă primeam mesaje și e-mailuri de la apropiați, dar nu mai aflam, de exemplu, că fostului prieten al colegei mele de cameră din facultate tocmai îi născuse soția gemeni și că omul devenise milionar în bitcoin.

O dată la câteva luni, mă întorceam pe Instagram pentru a căuta ceva, iar după aceea eram uimită de faptul că imaginile văzute acolo îmi rămâneau extrem de bine întipărite în minte. O derulare de zece minute stârnea alte comparații și îmi dădea un sentiment de inadecvare. Nu mai scăpam de ele săptămâni întregi. Detalii din viața unor persoane pe care nu le mai văzusem de zeci de ani îmi apăreau până și în vise.

De asemenea, am încercat să petrec mai mult timp în preajma unor oameni care aleseseră un alt drum în viață. La piscina din cartier, m-am împrietenit cu

o doamnă de 65 de ani și cu alta de 99; niciuna nu fusese căsătorită și nu avea copii. Amândouă erau mulțumite de viața lor și nu îmi stârneau impulsul de a face comparații. În plus, am reluat legătura cu o colegă de facultate care divorțase încă din prima tinerețe. Așadar, mi-am investit energia în prietenii cu oameni care se simțeau și ei în afara „circuitului".

A fost nevoie de o lungă perioadă în care am evitat cu intenție genul de comparații care mă acaparau înainte și, totodată, am făcut psihoterapie, ca să reușesc să mă accept pe mine însămi și contextul meu de viață din acel moment. După mai bine de un an, am început să reiau legăturile cu un cerc mai larg de prieteni și chiar să intru din când în când pe rețelele de socializare, fără să mă mai afund în hăul deznădejdii.

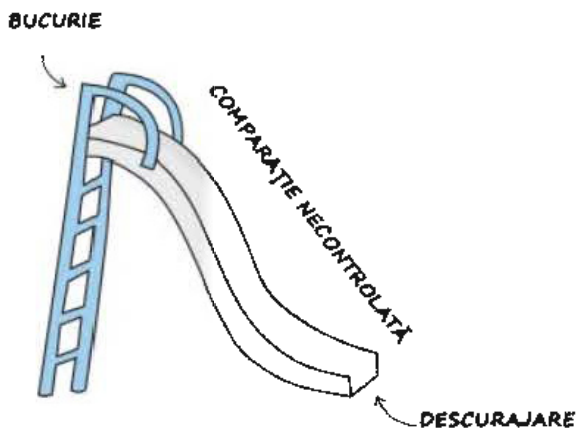
M-am întors la Vanessa și am izbutit să fiu sinceră, mărturisindu-i cât de greu îmi fusese din cauză că nu putusem să țin pasul cu ea. I-am spus că nu mai vorbisem la telefon cu mulți oameni, însă cu ea îmi era chiar extrem de dificil să o fac, pentru că îmi amintea de ce gândeam că ar fi trebuit să fie și viața mea. M-am temut să port acea conversație. Am amânat apelul multe

luni. Când în sfârșit am sunat-o, Vanessa mi-a făcut darul de a nu mă învinovăți că o dădusem la o parte. Și, încetul cu încetul, am reușit să ne reconstruim prietenia, să găsim punți de legătură, cu toate că încă suntem în etape foarte diferite ale vieții. Sunt recunoscătoare că lucrurile au decurs așa.

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

Tocmai am descoperit că una dintre fetele cu care ieșea prietenul meu înainte să ne cunoaștem e frumoasă foc... M-a luat cu greață de la stomac", a postat pe Twitter actrița de comedie Abby Govindan.[15]

Dacă le lași necontrolate, comparațiile te pot face să te simți groaznic. Faptul de a vedea că alții sunt mai buni decât tine într-o anumită privință e foarte posibil să te dezechilibreze. Însă, cu instrumentele adecvate, îți poți folosi invidia ca să descoperi ce prețuiești. În această secțiune, te vom ajuta să îți dai seama cum să descifrezi ceea ce încearcă să îți transmită invidia, pentru ca apoi să îți transformi emoțiile în acțiuni. De asemenea, îți vom arăta punctele nevralgice care riscă să îți distorsioneze perspectiva asupra locului unde te afli în raport cu ceilalți.



1. Fii atent la cei mai puternici factori declanșatori

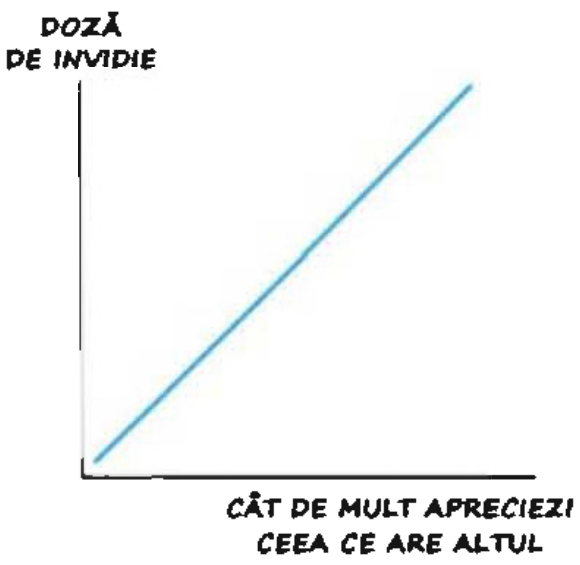
Acum 20 de ani, în timp ce aștepta să-i fiarbă cafeaua, o tânără avocată răsfoia distrată revista absolvenților facultății de drept pe care o frecventase. Mai întâi, a zărit un articol de opinie despre starea colegiului electoral, o lungă listă cu anunțuri de nuntă și niște poze de la o reuniune organizată pentru sărbătorirea a 50 de ani de la terminarea facultății. Apoi, a ajuns la o secțiune în care absolvenții vorbeau despre evoluțiile recente din propria carieră. Desigur că mulți dintre ei continuau să practice avocatura. Citind despre câteva realizări importante ale lor, a simțit o mică mușcătură a invidiei.

Însă când a citit despre un absolvent care ajunsese scriitor, permițându-și să renunțe la avocatură, stomacul i s-a făcut ghem. Visase îndelung să devină jurnalistă sau să scrie o carte, dar având în vedere cât de mult investise în cariera ei din domeniul dreptului, ideea rămăsese mereu pe tărâmul viselor cu ochii deschiși. Acum, citind despre o persoană care *făcuse* acel pas, a fost copleșită de o invidie

atât de profundă, încât aproape că a început să plângă.

Iată cum a hotărât Gretchen Rubin – azi, autoare de bestsellere *New York Times* – să devină scriitoare. Schimbarea ei de carieră nu s-a produs în urma unei discuții cu șeful său ori după luni întregi de vizite la un life coach. S-a întâmplat pentru că a simțit o invidie la limita disperării față de parcursul altcuiva.

Comparația îți poate arăta ce anume prețuiești: este foarte probabil să simți o admirație intensă atunci când vezi pe cineva făcând ceva ce și tu îți dorești pentru tine – chiar dacă nu ți-ai dat voie în mod conștient să râvnești la acel lucru.



Conștientizarea de sine te ajută să îți transformi emoțiile în ceva util. Data viitoare când invidia își face apariția, descifrează-i mesajul. Întreabă-te:

- Ce anume are cel/cea care mă face să mă simt inferior?
- Ce gol cred că s-ar umple dacă aș avea acel lucru?

- Îmi doresc cu adevărat ce are el/ea?
- Dacă da, cât de mult – și oare merită să fac efortul de a-l dobândi și eu?

Cu cât răspunsurile tale vor fi mai specifice, cu atât vei reuși să îți transpui mai bine emoțiile în acțiuni și strategii. Helen, una dintre cititoarele noastre, ne-a mărturisit că o lovise un val de invidie atunci când se întâlnise din întâmplare, într-un magazin alimentar, cu o prietenă recent divorțată. „Pur și simplu radia!" ne-a spus Helen. „În acel moment, eu mă simțeam jalnic în propria căsnicie. Faptul că am văzut-o atât de relaxată și de fericită mi-a stricat toată ziua." Helen nu voia să divorțeze, ci să reconsolideze legătura cu soțul ei. Câteva săptămâni mai târziu, cei doi au început să meargă împreună la terapie de cuplu.

Poate fi folositor, de asemenea, să observi ce anume *nu* invidiezi. Una dintre prietenele apropiate ale lui Liz și-a dat seama de la o vârstă fragedă că nu vrea copii. „Când văd fotografii ale unei mame cu bebelușul ei, nu simt nici urmă de invidie. Asta îmi confirmă că, deși mă bucur pentru prietenii care au copii, eu cu siguranță nu îmi doresc așa ceva."

2. Ai grijă să eviți invidia răutăcioasă

Uneori, invidia provocată de comparații este un stimulent minunat și un ghid de încredere. Însă

alteori, ne dă o senzație de frustrare, de amărăciune.

Psihologii fac distincția între *invidia benignă*, resimțită atunci când admirăm pe cineva și vrem să îi urmăm exemplul, și *invidia răutăcioasă* – malignă sau negativă –, care apare atunci când îl disprețuim pe altul și îi purtăm pică fiindcă are ceea ce ne dorim noi. Este diferența dintre „Ei au un penthouse și mi se pare cool că l-au obținut“ și „Apartamentul lor are vedere panoramică, îi urăsc pentru asta, vreau să sufere“. Să fim bine înțeleși: ambele sunt dureroase. Însă invidia benignă ne impulsionează să lucrăm mai mult pentru a progresa, în timp ce invidia răutăcioasă ne transformă în niște afurisiti.[16]

Adeseori, simțim invidie răutăcioasă când percepem o lipsă. Dar în multe situații, capacitatea altei persoane de a dobândi ceva e o dovadă că și noi putem. Un grup de cercetători a studiat peste 600 de pacienți care sufereau de cancer limfatic sau mamar, ca să observe efectele interacțiunii dintre aceștia. Spre surprinderea lor, au descoperit că activitățile de grup au dus la o îmbunătățire semnificativă a stimei de sine în cazul bolnavilor cel mai grav afectați. În loc să fie invidioși pe cei cărora le mergea bine, acești pacienți au profitat de exemplul primilor, umplându-se de speranță și motivație.[17]

Pentru a face saltul mintal de la invidia răutăcioasă la cea benignă, folosește aceste formulări pe care le-am auzit de la Aya, una dintre cititoarele noastre:

- „Mă inspiră _____. Aș putea să învăț de la el/ea sau să îl/o rog să îmi fie mentor.“
- „Nu am realizat ceea ce au realizat ei... Deocamdată!“
- „Fiecare merge pe drumul său. Eu sunt mulțumit(ă) de al meu.“
- „Dacă persoanele care îmi sunt modele în viață ar înceta să facă ceea ce fac, nu m-aș mai putea bucura de rezultatele incredibile ale muncii lor.“

Cu toate astea, sentimentul de invidie răutăcioasă e câteodată legitim. Ali, o altă cititoare, a murit de ciudă atunci când un coleg mai puțin competent, dar cu mai multe relații a fost promovat, pe când ea nu. Iar prietenul nostru Paul, care toată copilăria și-a văzut mama zbătându-se ca să se descurce cu banii, ne-a spus că adeseori simte ranchiună față de un coleg de serviciu care, încă de la naștere,

deține un fond fiduciar primit de la părinți. Viața nu e dreaptă și, din nefericire, te vei lovi mereu de această realitate.

Când ești confuz sau îngrijorat, întreabă-te: „Oare merită persoana asta să-mi consum atâta energie cu ea?“ Pentru a-ți recăpăta atenția și concentrarea, observă ce alte sentimente te încearcă și vezi ce poți face ca să mergi mai departe. Pe Ali a cuprins-o furia, emoție care a determinat-o să își caute un loc de muncă mai bun, în altă companie. Iar Paul luptă împotriva nesiguranței pe care o resimte uneori spunându-și: „Genul ăsta de gândire chiar nu îmi servește la nimic.“

3. Încearcă să reconstitui partea care a fost tăiată din highlight reel[02]

În 2010, Johannes Haushofer, astăzi profesor asociat de economie la Stockholm University, și-a alcătuit propriul „CV al eșecurilor“, ca să îi ajute pe studenți să înțeleagă că a fi respins face parte din drumul către succes. O versiune actualizată, postată pe pagina universității dedicată lui Haushofer, conține secțiuni precum „Programe de studii pe care nu le-am urmat“ sau „Posturi academice și burse pe care nu le-am obținut“. Profesorul explică: „Majoritatea încercărilor mele dau greș, însă acele eșecuri sunt de multe ori invizibile, în timp ce reușitele sunt vizibile. Am observat că asta le dă impresia celorlalți că aproape tot ce fac îmi iese bine. Ca urmare, au tendința să se

considere responsabili de eșecurile lor, în loc să vadă că [...] sistemele de candidatură sunt aleatorii, iar comitetele de selecție și referenții mai au și zile proaste.“[18]

În majoritate, credem că ceilalți oameni au vieți mai împlinite decât au de fapt.[19] Și pe bună dreptate: într-un sondaj recent, 82% dintre respondenți au recunoscut că vor să lase impresia că au o viață mai interesantă decât în realitate, fie omițând părțile plictisitoare, fie făcând să pară că sunt mai activi, mai vivace.[20] Profesoara de psihologie Mai-Ly Nguyen Steers numește asta „să vezi highlight reel-ul tuturor celorlalți“.[21]

Însă, de obicei, nu știm ce se întâmplă cu adevărat în viața cuiva. Iar când nu ne gândim la ce se petrece în intimitatea altui om, e foarte probabil să resimțim invidie răutăcioasă.[22] „Mulți dintre cei despre care crezi că sunt bogați nu sunt bogați. Mulți dintre cei care par să avanseze lin au suferit și încă suferă“, notează scriitoarea Cheryl Strayed.[23]

La începutul carierei sale în domeniul relațiilor publice, Maria Ramirez avea o pagină de Facebook care arăta fabulos. Postase fotografii ale ei alături de cântărețul Juanes, se pozase în culise la concertele de la Madison Square Garden sau apărea delectându-se cu cocktailuri pe marginea unor piscine din Miami.[24] Lucra la organizarea de evenimente până la două noaptea, era mereu pe drumuri și

abia dacă petrecea timp cu logodnicul ei. „Totul a devenit foarte obositor, iar asta foarte repede“, le-a mărturisit ea celor de la *Fortune*. Astăzi, Maria Ramirez ocupă un post mai puțin strălucitor, dar e cu adevărat fericită.

Data viitoare când te simți copleșit de invidie din cauza unei postări, a unui comentariu oarecare sau poate a unei actualizări de pe LinkedIn, fă un pas înapoi și întreabă-te:

- De unde știu că persoana asta nu are greutățile ei?
- Ce mă face să simt mândrie, dar nu apare pe rețelele de socializare?
- Despre ce le-aș vorbi celorlalți, dacă aș vrea să-i fac invidioși?

Un ultim aspect: e posibil să te lași absorbit prea mult de *propriul* highlight reel. Dacă aplici filtre tuturor fotografiilor pe care le postezi sau dacă nu vorbești decât despre laudele primite de la șeful tău, riști să te simți inconfortabil, pentru că de fapt nu trăiești viața lipsită de griji pe care o afișezi. Ca să te asiguri că nu ajungi să tânjești după propria fantezie, gândește-te

mai bine la ce anume te străduiești să evidențiezi în poveștile pe care le spui celorlalți despre tine și din ce motiv faci asta. E în regulă să împărtășești noutăți din viața ta, dar încearcă să păstrezi un echilibru sau să îți temperezi limbajul, astfel încât să nu arate totul excesiv de luminos.

4. Evită focarul comparațiilor când ești demoralizat

În zilele tale proaste, este foarte posibil să te afunzi în hăul invidiei.[25] Dacă va deveni un torent de negativism, vocea ta interioară va transforma orice indiciu cum că altcineva o duce mai bine în dovada că ești condamnat să suferi. Cititoarea noastră Susan ne-a spus că, atunci când e abătută, se gândește întruna la realizările prietenilor ei, ceea ce o descurajează, făcând-o să se simtă o incapabilă. „Mă uit la profilurile de pe LinkedIn ale cunoscuților și devin obsedată de cât de mult au realizat ceilalți."

În clipele de tristețe, te sfătuim să eviți orice lucru prezintă un risc crescut de a declanșa *comparații de inferioritate*, asta însemnând să te compari obsesiv cu persoanele pe care le consideri „deasupra" ta dintr-un anumit punct de vedere. „Când stau pe Instagram, e ca și cum aș socializa în fiecare secundă cu toți cei meniți să mă facă să mă simt groaznic în legătură cu mine însămi. Cu noile prietene ale foștilor mei iubiți, cu oameni

care au cariera râvnită de mine, cu Kylie Jenner“, a recunoscut într-un interviu actrița Cazzie David.[26]

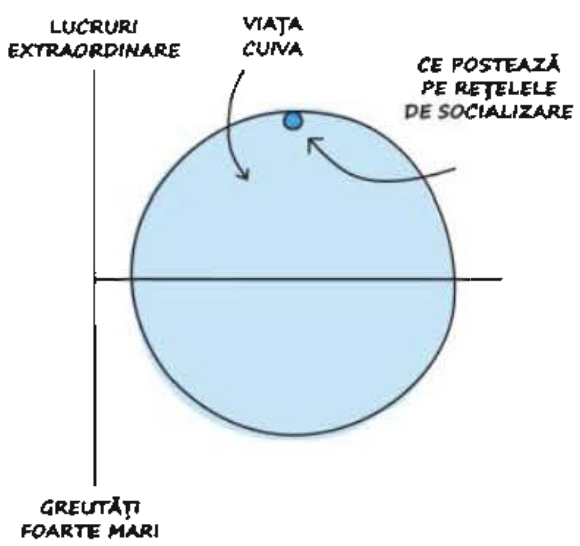
Bineînțeles, atunci când vrei doar să te complaci stând în pat, e cel mai ușor să iei telefonul și să începi să derulezi în neștire. Statisticile Facebook arată că oamenii petrec cu 225% mai mult timp pe platformă în urma unei despărțiri decât în mod obișnuit.[27] Acest comportament accentuează sentimentul de singurătate. Cercetătorii de la University of Houston au descoperit că faptul de a intra pe rețelele de socializare când ești demoralizat are o mare probabilitate de a-ți etala o perspectivă distorsionată asupra vieții prietenilor tăi, făcându-te să te simți și mai singur în luptele tale interioare.[28]

Poate fi de folos să îți impui limite ferme. Întocmește o listă cu persoane, platforme sau locuri care favorizează comparațiile de inferioritate, apoi fă un plan cu ajutorul căruia să le eviți atunci când ești demoralizat. Mulți cititori ne-au relatat că își fixează un interval (de exemplu, 15 minute pe zi) în care să stea pe rețelele de socializare. De asemenea, poți să îți setezi în telefon limite de timp pentru utilizarea anumitor aplicații.

5. Alege mai mulți termeni de comparație

Dacă un prieten de-al tău atinge un anumit prag în viața personală, e ușor să simți că ai

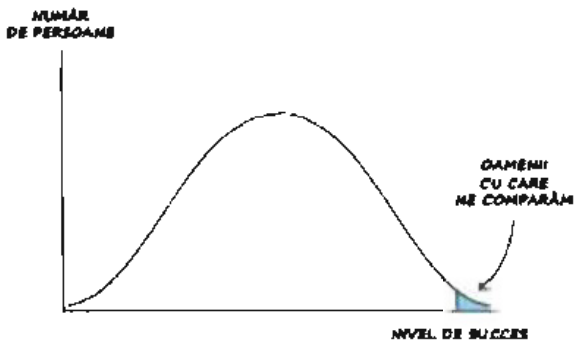
rămas în urmă. Însă dacă te gândești la 10 sau 20 de prieteni ori cunoștințe, există șanse ca o bună parte dintre ei să fie în aceeași situație ca tine – și poate chiar să își vadă liniștiți de drum.



Când, pe la 20 de ani, s-a apucat de desen, Liz nu își compara lucrările cu ale altor începători. Le compara cu cele ale artiștilor consacrați, oameni care urmaseră școli de artă și își perfecționaseră tehnica ani la rând. Uneori, toți cădem în capcana asta. În cadrul unui experiment, cercetătorii i-au rugat pe participanți să își evalueze aptitudinile de alergători. Au descoperit că respectivii s-au comparat în mod spontan cu *cel mai bun alergător care le-a venit în minte*, astfel că s-au considerat pe sine ca nefiind deloc grozavi.

Apoi, cercetătorii i-au încurajat pe respondenți să se gândească la o listă a celor mai buni zece alergători pe care îi cunoșteau personal. Căutând un al șaptelea sau un al nouălea cel mai bun sprinter cu care alergaseră umăr la umăr, participanții la experiment s-au simțit imediat mult mai bine. Faptul de a se compara cu un grup mai larg a

redus hăul dintre ei înșiși și ceea ce socoteau a fi „bun“.[29]



Psihologii au observat că lărgirea perspectivei poate fi de ajutor și când te confrunți cu ceea ce ei numesc *intoleranță la privațiuni* – atunci când nu primești ceea ce vrei, iar asta te aruncă în disperare.[30] Data viitoare când râvnești cu ardoare la ceva ce deține o persoană, înlocuiește întrebarea „De ce nu am și eu asta?“ cu „Am destule altele?“. Sunt șanse mari să poți supraviețui și fără lucrul acela după care tânjești, iar lipsa lui să nu aibă niciun impact asupra ta ca individ.[31]

6. Compară aspecte concrete

Nu e deloc greu să visezi că faci un milion de dolari pe an stând la biroul tău de șef și să pierzi din vedere responsabilitățile, stresul și orarul prelungit care vin la pachet cu jobul respectiv. Dar trebuie să compari aspecte specifice.

Acum câțiva ani, Liz a aflat că prietenul unui prieten al ei fusese promovat și că urma să conducă o echipă de 200 de angajați. Liz murea de invidie. În noaptea aceea, a stat trează, punându-și sub semnul întrebării toate

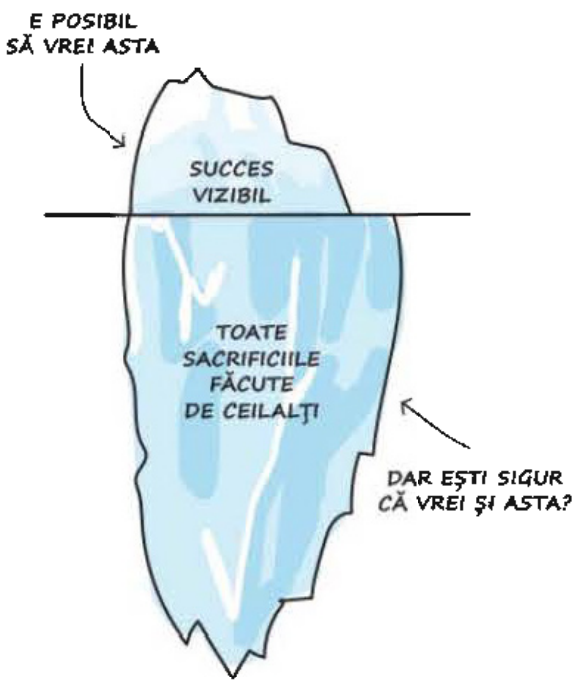
alegerile în privința carierei. Mereu i se păruse că întâlnirile în ședințe nesfârșite sunt obositoare și, de regulă, prefera să facă ea toată treaba, în loc să-i ghideze pe subalterni să o facă ei. Nu aspirase niciodată să conducă o echipă de sute de oameni.

Dar, iată, nu dormea noaptea și se simțea nefericită că nu a ajuns manager. „Oare invidia mea înseamnă că ar trebui să-mi schimb radical planurile? M-am înșelat în tot acest timp în legătură cu cine sunt și ce vreau?“ se întreba ea.

A doua zi dimineață, Liz avea în continuare certitudinea că e aceeași persoană care nu suportă ședințele – și, în plus, că nu vrea să facă schimb de locuri cu acea cunoștință nou promovată în funcție. Nu tânjea după sarcinile zilnice pe care le presupunea postul de manager al unei mari echipe; își dorea numai prestigiul și validarea socială de pe urma șansei de a putea anunța o realizare personală importantă, îmbucurătoare.

Imaginându-și o zi din viața unui manager, Liz și-a dat seama că nu era nevoie să își schimbe întreaga carieră; trebuia doar să își vadă de drumul ales și să caute mai multe ocazii de a se face remarcată. E util să înțelegi că s-ar putea să nu îți dorești de fapt casa enormă a prietenului tău, ci să râvnești la prestigiul pe care îl conferă acest lucru sau la siguranța financiară pe care îl presupune.

Și Kristin, avocata invidioasă pe veniturile prietenilor săi care practicau aceeași meserie în cadrul unor corporații, a învățat să compare aspecte specifice din viața ei cu aspecte dintr-a celorlalți. Când s-a gândit la ce plin de sens i se pare traiul său de zi cu zi și la faptul că nu a trebuit să își sacrifice viața socială ca să lucreze peste 70 de ore pe săptămână, și-a dat seama că visurile ei au fost bine direcționate: îi plăcea extrem de mult să lucreze în serviciul public.



Ar mai trebui să iei în considerare nivelul de experiență și eforturile celor care sunt țintele tale de comparație. Când Aya vâna un job, în ultimul an de facultate, auzea frecvent despre câte unul care obținuse o funcție incredibil de bună, iar atunci se simțea jalnic. Într-o după-amiază, o prietenă i-a spus, cu un zâmbet până la urechi, că primise un post la NASA. Aya a simțit cum invidia își bagă coada, până când a auzit de la prietena ei: „După ce am aplicat pentru 90 de posturi, în sfârșit pot să mă relaxez.“ Aya și-a dat seama că ea aplicase

numai pentru câteva. „E ușor să vedem realizările celorlalți, însă munca depusă pentru a ajunge acolo rămâne de obicei invizibilă“, ne-a spus Aya.[32]

Ca să rezumăm, iată o listă de întrebări care, dacă ți le vei pune, te vor ajuta să faci comparații mai pertinente:

- Cum ar arăta o zi din acea viață la care aspir?
- Ce părți anume din viața respectivă îmi doresc?
- Ce părți anume din viața respectivă nu îmi doresc?
- Ce experiență are această persoană?
- Comparația între noi e bazată pe o versiune imagi-nară/îmbunătățită a mea, sau pe așteptările altora/ale societății de la mine?
- Sunt dispus să renunț la lucrurile bune din viața mea de acum pentru a obține asta?

7. Compară-te pe tine din prezent cu tine din trecut

Poate că nu ai ajuns exact acolo unde vrei să fii, dar e posibil să nu te afli nici acolo unde *erai* înainte. Dacă iei o pauză ca să faci un bilanț al propriilor realizări – și al aptitudinilor pe care le-ai dezvoltat în urma acestora –, te vei simți

mândru de progresul tău și vei reuși să te eliberezi din strânsoarea invidiei răutăcioase.[33]

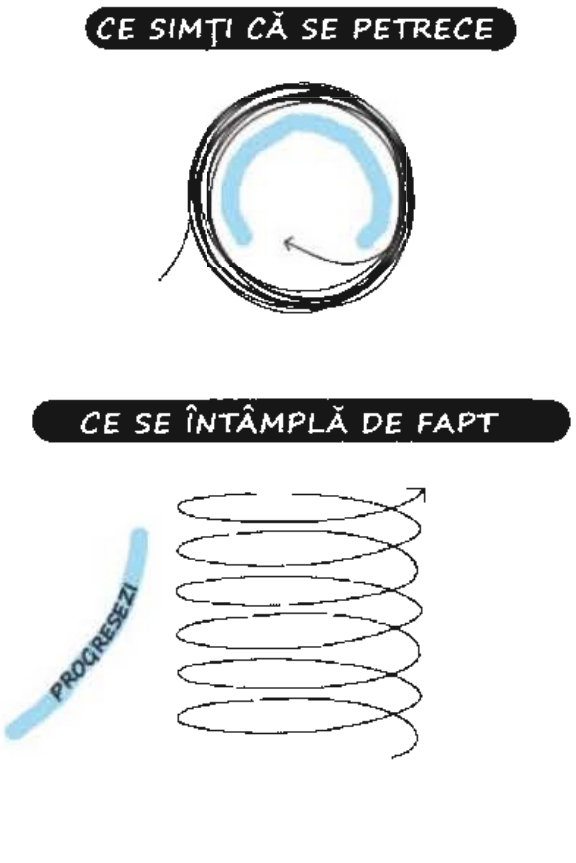
Deși Elizei, una dintre cititoarele noastre, i-a plăcut întotdeauna muntele, a evitat să facă alergări sau drumeții, pentru că astmul de care suferea îi crea un dezavantaj față de însoțitorii săi. După vârsta de 20 de ani, a hotărât în sfârșit să încerce – chiar dacă asta însemna să aibă un ritm mai lent decât al tovarășilor de drum. „Niciodată nu o să pot merge la fel de repede cum o fac ceilalți", ne-a spus ea. „Mereu o să fiu mai înceată, din cauza capacității mele pulmonare scăzute. Singura persoană cu care pot și trebuie să mă compar sunt eu însămi." Perseverența și noua atitudine a Elizei au dat roade: chiar înainte să împlinească 30 de ani, a încheiat cu bine o drumeție de cinci zile.[34]

O cale simplă de a-ți face un obicei dintr-o astfel de autocomparație este să îți acorzi câteva minute la sfârșitul fiecărei luni ca să reflectezi la aceste aspecte:

- Ce am învățat în ultimele săptămâni?
- Ce a fost greu – și cum mi-aș schimba modul de abordare, dat fiind ce știu acum?
- Ce progrese am făcut?

Reține că o parte importantă din progresul tău constă în ceea ce ai învățat. Poate că te pregătești pentru o mutare în alt loc, poate că

ai făcut o schimbare de carieră, poate că ai ieșit dintr-o relație. Asta nu înseamnă că ești „în urmă“ față de punctul în care erai. Înseamnă că iei totul de la capăt, însă de data asta ai avantajul experienței.



***

Inevitabil să te compari cu ceilalți, dar sperăm ca, punând în practică unele dintre sfaturile noastre de mai devreme, să înveți să le folosești în avantajul tău. O strategie eficientă este să găsești un echilibru între situațiile când compari privind în sus (la oamenii care au mai mult decât tine) și cele când compari privind în jos (la aceia cărora le merge mai prost). Și, în sfârșit, nu uita că vezi doar vârful aisbergului. Cineva care pare să aibă o viață perfectă pe Instagram e posibil să se confrunte cu greutăți despre care tu să n-ai habar.

IDEI-CHEIE

- Dacă îți ștergi contul de Instagram, nu te lecuiești de impulsul de a face comparații dureroase.
- Folosește-te de invidie ca să descoperi ce anume are valoare pentru tine...
- ...iar apoi, fă-ți un plan ca să mergi mai departe.
- Evită focarele de comparație atunci când ești deprimat.
- Ține minte: de obicei, nu vezi decât highlight reel-ul altcuiva.
- Alege mai mulți termeni de comparație – și compară aspecte concrete.
- Privește înapoi la drumul pe care l-ai parcurs și sărbătorește-ți progresul.

---

01 În engleză folosim cuvintele „invidie“ și „gelozie“ ca și cum ar fi sinonime, însă de fapt au înțelesuri puțin diferite. Invidia apare atunci când îți dorești sau idealizezi reușitele, privilegiile ori bogăția altcuiva – de exemplu, un prieten avansează în carieră, iar tu râvnești la un progres similar cu al său. Gelozia poate interveni dacă, observând ce deține un individ, vrei să ai tu însuți respectivul lucru, nu el – bunăoară, un coleg de serviciu obține o promovare pe care îți dorești să o fi primit tu. Gelozia mai poate descrie grija permanentă de a vrea să aperi de alții ceea ce posezi; deseori, un astfel de sentiment se ivește în cazul în care partenerul tău de viață flirtează cu altcineva. (*N. a.*)

02 Termenul se referă la un scurt videoclip care strânge laolaltă cele mai reușite secvențe din conținutul postat de un utilizator pe o platformă de socializare, ideea de bază fiind aceea de a se prezenta pe sine într-o lumină cât mai bună. (*N. red.*)

CAPITOLUL 3

Furia

Furia este o afirmare a drepturilor și a valorii tale. [...]
În furie, fie că îți place sau nu, există adevăr.

Soraya Chemaly

LIZ: În copilăria mea, rar se întâmpla să îl văd pe tata prin bucătărie. Deși mereu m-a susținut, avea o mentalitate conservatoare privind sarcinile casnice în funcție de gen. „Bărbații nu gătesc, nici nu fac curățenie. Asta e treabă de femeie“, îmi spunea. „Femeile au datoria să facă copii și să aibă grijă de familia lor. Într-o zi, îți vei dori un soț și un copil mai mult decât orice altceva. Pur și simplu, așa se întâmplă.“

Eram reticentă. Singurul meu scop în viață să fie acela de a mulțumi un bărbat și a fi înconjurată de plozi care urlă? Nu credeam așa ceva. N-aveam de gând să ajung „Doamna Altcineva“ și să

mă dau pe mine la o parte pentru soț sau pentru copil. „Stai să vezi!“ spumegam eu de nervi.

Mult mai târziu, pe când aveam 28 de ani, l-am cunoscut pe Maxim. La prima noastră întâlnire, a încropit o salată și a turnat niște pesto deasupra pastelor pe care le gătise chiar el. După cină, a dat cu mătura, în timp ce eu am spălat vasele. Mi-a plăcut omul.

Am fost împreună timp de patru ani, înainte ca Maxim să se așeze în genunchi și să îmi pună întrebarea crucială. Am fost surprinsă de cât de multe emoții fierbinți m-au cuprins atunci. Urma să mă mărit, dar nu simțeam că, făcând asta, voi pierde bucăți din mine. Eram fericită.

Apoi, m-am trezit că încep comentariile.

„Felicitări că l-ai convins să-și pună pirostriile!“

„Incredibil! Ești foarte norocoasă! «Doamna Massenkoff» sună drăguț.“

„De vreme ce o să aveți copii în curând, îți recomand să faci cezariană. Toate prietenele mele care au născut pe cale naturală nici nu se cheamă că mai au vagin.“ (Asta a venit de la o persoană pe care abia dacă o știam.)

La început, am încercat să mă conving că oamenii erau doar entuziaști

și bine intenționați. Dar foarte repede a devenit evident că Maxim nu avea parte de astfel de comentarii. Cunoscuții îi spuneau „Felicitări!“ și treceau mai departe. Nici măcar „Ce norocos ești!“. Nu i se băga pe gât niciun sfat parental.

De fiecare dată când Maxim era scutit de discuții despre nuntă și despre copil, simțeam o urmă de ranchiună, accentuată de faptul că până și atunci când încercam să explic că n-aveam intenția să-mi schimb numele sau să-mi fac o prioritate din a deveni mamă, protestele îmi erau luate în derâdere.

„Soția mea și-a păstrat numele până când am avut copii. Apoi, și-a dat seama de importanța familiei ca unitate. O să te răzgândești.“

„Sigur, bucură-te din plin de luna de miere. N-o să mai ai timp pentru tine după ce faci copii! Când v-ați propus să încercați?“

Îmi clocotea sângele. Oare tata avusese dreptate? Să fie ăsta sfârșitul lui „Liz“? Dintr-odată, ceilalți au început să mi se adreseze ca unei viitoare soții și mame – și cam atât. În plus, părea de la sine înțeles că trebuia să fiu extaziată de dizolvarea subită a oricărei alte părți din identitatea mea. Altfel, riscam să fiu socotită o logodnică penibilă și o femeie rea.

„Probabil ești ușurată că în sfârșit te măriți!“

„Ai de gând să mai slăbești nițel pentru nuntă?“

Habar n-aveam. Tot ce știam era că o s-o iau razna. Din cauza comentariilor, din cauză că acceptasem să mă mărit și chiar (în mică măsură) din cauza lui Maxim.

***

În 1977, profesorul de psihologie James Averill se simțea frustrat. I se părea că, în ceea ce privește analiza furiei, colegii săi de breaslă făcuseră un talmeș-balmeș. Specialiștii de la conferințele la care participa vorbeau despre furie ca despre un instinct primar care nu servește niciunui scop și care trebuie reprimat întotdeauna. Dar de ce ar fi furia o emoție atât de des resimțită, dacă nu ar avea nicio utilitate?

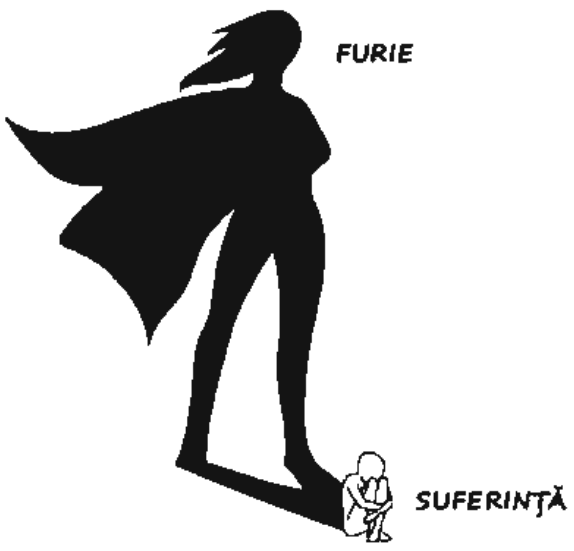
Pentru a-și testa intuiția, Averill a hotărât să facă un sondaj printre locuitorii unui oraș din apropiere. Chestionarul pe care l-a alcătuit avea 14 pagini și le cerea oamenilor să își amintească de câte ori fuseseră supărați/nervoși în ultima săptămână și să răspundă la întrebări precum „Atunci când v-ați înfuriat, v-ați dorit să ripostați sau să vă luați revanșa?“. Dându-și seama că e exagerat să îi ceri cuiva să răspundă la atât de multe

întrebări, Averill a presupus că mai toată lumea o să arunce chestionarul la gunoi.

S-a înșelat.

„A fost cel mai reușit sondaj pe care l-am realizat vreodată“, le-a mărturisit el, câteva zeci de ani mai târziu, celor de la *The Atlantic*. „Unii respondenți chiar au atașat la chestionar bilețele de mulțumire. Într-atât de bucuroși au fost că li se dăduse ocazia să vorbească despre furie.“[1]

Sondajul lui Averill a prilejuit două constatări importante. În primul rând, majoritatea participanților au spus că simțeau o furie ușoară spre moderată de mai multe ori în timpul unei săptămâni (și, adesea, de câteva ori pe zi). În al doilea rând, Averill a descoperit că, spre deosebire de ceea ce susțineau colegii săi, atunci când oamenii se enervează, sunt mai predispuși să încerce să remedieze o situație nefavorabilă.



În anii de după sondajul lui Averill, numeroase studii au confirmat rezultatele acestuia: furia îți poate fi de folos dacă o canalizezi într-o direcție productivă. „Furia este

gardianul suferinței“, a afirmat David Kessler, specialist în doliu și pierdere.[2] Ea are potențialul de a încuraja creativitatea, de a te motiva să te pui în valoare și de a te ajuta să te descurci mai bine într-un context competitiv.

Desigur, mânia și frustrarea te pot mânca de viu dacă le îngădui s-o facă. În acest capitol, vom demonta patru mituri dăunătoare despre furie, iar apoi îți vom oferi un set de strategii necesare ca să identifici și să îți satisfaci nevoile ignorate ce se ascund în spatele furiei. Îți vom pune la dispoziție metode care să te ajute să îți comunici mai eficient emoțiile și îți vom demonstra că, uneori, furia este cheia către eliberare.

MITURI DESPRE FURIE

Mitul nr. 1: Ar trebui să îți înăbuși furia

Când eram mici, părinții noștri și alți adulți ne spuneau adeseori *să nu mai fim furioși*. Și cu toate că normele în ce privește genul evoluează, fetele au tendința să interiorizeze acest îndemn mai mult decât băieții. În general, furia e prezentată ca fiind o emoție deosebit de urâtă și de nefeminină.

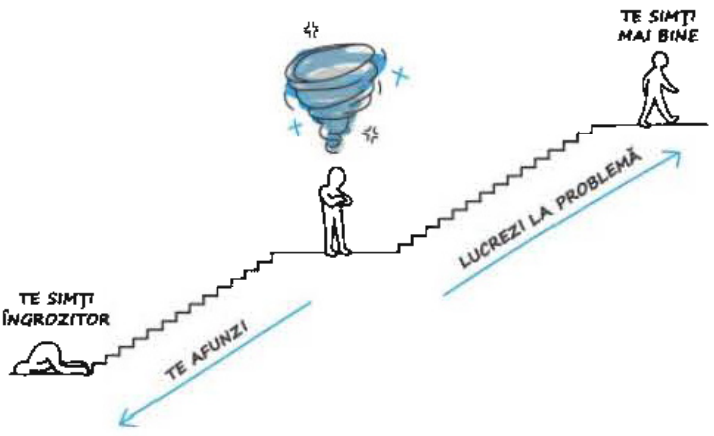
De asemenea, învățăm de timpuriu că termenul „furie“ este asociat cu violența irațională, ceea ce ne face să credem că, în clipele în care ne enervăm, scoatem din noi tot ce e mai rău. „Bunica spunea că, atunci când

ești furios, îi rănești pe ceilalți“, ne-a relatat Karla, povestind despre copilăria ei în Filipine. „Nu sunt sigură dacă voia să spună că furia te împinge să îi rănești fizic pe alții sau să le rănești sentimentele. Dar eu credeam ambele variante.“ În cea mai mare parte a vieții ei, când se enerva, Karla încerca să își înăbușe furia. Rareori cu succes. Inevitabil, la un moment dat exploda. „Mă trezeam spunând cuvinte tăioase pe care nu îmi imaginasem vreodată că le-aș rosti. Mă uram de fiecare dată când nu-mi puteam stăpâni enervarea.“[3]

Dualitatea sentimentului Karlei e mai des întâlnită decât ne place să credem și reprezintă unul dintre principalele motive pentru care trebuie să sistăm războiul împotriva furiei. Pentru că furia este modul evoluției de a ne spune: „Fă ceva în privința asta!“ Când începi să te enervezi, „se întâmplă în mod automat, nu e ceva pe care să-l poți controla“, după cum explică specialistul în neuroștiințe R. Douglas Fields. „Subconștientul tău a acumulat o cantitate enormă de informații și a decis că te afli într-o situație amenințătoare, pregătindu-te să reacționezi fizic. [...] Singura cale de comunicare între acest circuit și conștiința ta sunt emoțiile.“[4] Gândește-te la furie ca la o alarmă nespecifică menită să te ferească de pericole sau de durere.

În multe situații, furia poate fi chiar o formă de compasiune. Myisha Cherry, profesoară de

filozofie, a scris: „Deseori, furia exprimă compasiune pentru cei asupriți și năzuința de a trăi într-o lume mai bună. Furia cauzată de nedreptatea rasială îi face pe oameni să fie dornici să acționeze în această privință.“[5] Într-un discurs faimos din 1981, scriitoarea Audre Lorde a vorbit la rândul ei despre „întrebuințările furiei“: „Orice femeie deține un arsenal de furie bine dotat, care poate fi de folos pentru a lupta împotriva opresiunilor, personale și instituționale, care au declanșat acea emoție. [...] Furia e încărcată cu informații și energie.“[6]



În plus, încercările noastre a de ne înăbuși furia nu prea au succes. Mai rău, când pretindem că o putem da la o parte, furia are tendința să se transforme într-un sentiment și mai puternic, și mai problematic, precum ranchiuna sau ura. Scriitorul Augusten Burroughs notează despre această metamorfoză periculoasă: „Ranchiuna e acea furie care caută să își ia revanșa. Este, de asemenea, un sentiment cu cotă mare a dobânzii: fiecare nou resentiment se adaugă la cele deja existente. Căsnicii îndelungate s-au prăbușit din cauza unor nemulțumiri mărunte

și nesemnificative care, pentru că nu fuseseră lămurite niciodată, s-au transformat în ură. [...] Ura e furie activă."[7] Altfel spus, furia pe care o simți atunci când partenerul tău de viață nu pune corect vasele în mașina de spălat poate fi un semnal care merită analizat.

Mitul nr. 2: Ne dăm seama cu precizie cine e furios

Putem avea impresia că ne pricepem să spunem cine e furios și cine nu, dar studiile arată că deseori stereotipurile și prejudecățile ne întunecă rațiunea. Cercetătorii au descoperit că, încă din copilărie, fețele băieților par să exprime mai multă furie, chiar dacă participanții la sondaje credeau că subiecții de sex masculin și feminin testați *resimțiseră* același nivel de furie.[8] Dar studiile din 2015 și 2018 au arătat că femeile sunt considerabil mai furioase decât bărbații.[9]

Stereotipurile rasiale cu privire la furie pot fi și mai dăunătoare. Când tenismena Serena Williams s-a certat cu un arbitru la turneul US Open din 2018, acesta a acuzat-o de abuz verbal, iar jucătoarei i-a fost aplicată sancțiunea maximă – o amendă de 17 000 de dolari.[10] „Serena s-a comportat ca una care nu știe să piardă", a sunat un titlu acuzator din *New York Post*.[11] La polul opus, Novak Djokovic, tenismen alb din Serbia, a avut o izbucnire pe teren la același turneu, în 2020, după ce a pierdut un serviciu. Nervos, a trimis

mingea în direcția unei arbitre de linie și *a lovit-o în gât*. După ce a fost descalificat, *New York Post* a publicat un articol (scris de același autor) intitulat „Pedeapsa excesivă dată lui Novak Đoković e catastrofală pentru US Open“.[12]

La nivel național, administratorii școlari le aplică pedepse mai severe elevilor de culoare decât celor albi, din cauza agresivității percepute. Studiile arată că există o probabilitate mai mare ca băieții afro-americani din școlile gimnaziale și din licee să fie considerați mai „obraznici“, chiar dacă afișează exact același comportament ca băieții albi.[13] Iar elevele de culoare riscă de 5,5 ori mai mult să fie exmatriculate decât cele albe.[14] Să coroborăm aceste informații cu studiile care arată că femeile de culoare au o predispoziție mai mică, în raport cu un eșantion din populația generală, să își exteriorizeze furia atunci când sunt criticate sau când se confruntă cu o evidentă lipsă de respect, un posibil motiv fiind încercarea lor de a evita să li se pună eticheta „femeie de culoare furioasă“.[15]

În schimb, americanii de origine asiatică sunt considerați mai degrabă reci și competenți decât furioși.[16] „Figura asiaticului din SUA furios reprezintă un gol în imaginarul cultural american dominant“, notează dr. Nan Ma, profesor de studii culturale și etnice.[17] Phil

Yu, un blogger care scrie despre problemele întâmpinate de americanii de origine asiatică, a ales să își intituleze blogul *Angry Asian Man* pentru a combate un alt stereotip des întâlnit: acela că asiaticii sunt tăcuți și pasivi. „Ideea asiaticului furios naște controverse“, remarcă el. „Oamenii nu prea asociază cele două cuvinte, astfel că, atunci când văd așa ceva, provocarea devine evidentă.“ Dar mai mult decât să provoace, numele blogului lui Yu reflectă un adevăr incontestabil: „Numeroși asiatici sunt [...] de fapt extrem de vocali și se pot înfuria în legătură cu problemele care le afectează comunitatea.“[18]

Mai pot fi spuse foarte multe lucruri pe marginea acestui subiect. Te invităm să consulți „Resursele pe tema furiei“ de la pagina 324.

Mitul nr. 3: Descărcarea nervilor te face să te simți mai bine

Eliberarea de furie nu e atât de productivă pe cât ai crede, cu toate că a fost prezentată mult timp ca fiind o activitate cathartică. În anii ’80, îți puteai procura o jucărie antistres în care să lovești cu sete, potrivită pentru acele momente „când îți vine să dai în ceva“. Un buzunar din vinil transparent îți permitea să ții acolo fotografia cuiva și să o pocnești.[19] În zilele noastre, poți plăti ca să mergi în săli speciale unde să îți descarci furia, spărgând

televizoare și farfurii cu o bâtă de baseball.[20] De asemenea, e surprinzător de des întâlnit cazul unor oameni care se enervează atât de tare, încât fac o gaură în perete izbind cu pumnul.

Însă cercetările arată că acest tip de „terapie prin distrugere“ duce la intensificarea furiei.[21] Psihologul Brad J. Bushman a studiat persoane care foloseau jucăria antistres de lovit ca să își descarce nervii și a constatat că „să nu faci absolut nimic e mai eficient“ pentru dispersarea mâniei.[22] Iar investigațiile medicale au demonstrat că accesele de furie cresc riscul producerii unui atac de cord de peste opt ori.[23]

Când îți exprimi furia prin crize violente, există riscul să provoci daune pe termen lung – și să îți creezi obiceiuri nocive. Nu ajută nicicum să faci o gaură în peretele sufrageriei tale de fiecare dată când ești supărat. Până și o simplă ridicare a vocii îi poate speria sau răni pe cei din jur. Iar vorba spusă la mânie este ca pasta de dinți: nu mai poate fi băgată la loc în tub.

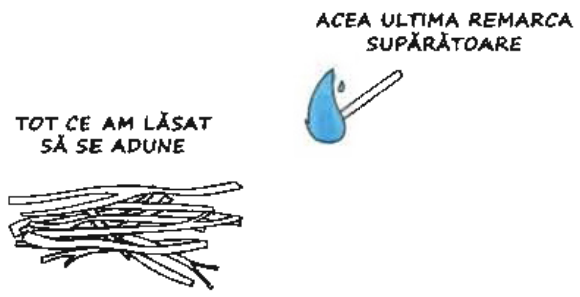
S-a demonstrat că descărcările constante de nervi, atunci când revii la aceleași probleme fără să încerci să le lămurești sau să le rezolvi, vă fac – atât pe tine, cât și pe cei care te ascultă – să vă simțiți și mai rău.[24] „Până la urmă, a trebuit să-mi impun o limită în discuțiile în care eu și colegii îi criticam pe

alții“, ne-a spus cititoarea noastră Paula. „Mi-am dat seama că pot folosi acel timp ca să mă concentrez pe învățare, pe găsirea unui mod de a mă dezvolta, iar asta m-a făcut să mă simt mult mai bine.“[25]

Mitul nr. 4: De obicei, furia e declanșată de un eveniment anume

Da, un anumit eveniment te poate face să explodezi. Unii cititori ne-au mărturisit că li s-a întâmplat să se piardă cu firea din cauza a tot felul de lucruri aparent mărunte: un wi-fi instabil, niște ambalaje imposibil de desfăcut, o lingură îndoită din pricina înghețatei prea îndelung congelate, un e-mail de la șeful lor în care scrie doar „?“, soțul care întreabă când e gata cina.

Dar există ceva care ne declanșează furia. E-mailul cu „?“ venise după mai multe luni de interacțiuni arogante și tăioase. Un exemplu la scară mai mare: când Brett Kavanaugh a devenit judecător la Curtea Supremă de Justiție a Statelor Unite, s-a stârnit o revoltă publică („Femeile sunt furioase și îndurerate din cauza numirii lui Kavanaugh“, se intitula un articol din publicația online *The Cut*[26]), date fiind atât trecutul personajului, cât și faptul că era o emblemă a secole întregi de ignorare a femeilor care fuseseră hărțuite sau agresate sexual.



„Stresul cronic reconfigurează la propriu circuitele furiei din creier“, notează R. Douglas Fields în cartea sa *Why We Snap*.[27] Dacă trăiești într-un mediu nesănătos sau dacă ești mereu sub presiune, rezistența ta la mânie e foarte scăzută. Nivelul înalt de stres și frică pe care îl resimți zilnic îți epuizează resursele emoționale, făcându-te mai predispus la furie, chiar și din cauza unor chestiuni minore.[28] Când ești permanent nefericit la locul de muncă, e foarte posibil să te răstești la soț/soție ori la un prieten în timpul brunch-ului de duminică.

Așa că, da, un anumit eveniment poate să te enerveze în mod justificat, dar atunci când îți examinezi furia, încearcă să înțelegi mai bine ce se cocea dinainte în sufletul tău. Te vom ajuta să faci asta în secțiunea următoare.

***

LIZ: La o plimbare cu prietena mea Carly, bodogăneam cu privire la comentariile pe care le declanșase vestea logodnei. Când am terminat, Carly m-a întrebat: „Ți-a cerut Maxim să îți schimbi numele?“

„Nu“, am recunoscut.

„Se așteaptă ca, dintr-odată, să-ți faci din satisfacerea nevoilor lui singurul obiectiv?“

M-am gândit o clipă, apoi am scuturat din cap. „Nu.“

„OK. Se așteaptă să faci imediat copii sau să renunți la jobul tău după ce vor veni pe lume?“

„Nu, îi place să afle tot felul de lucruri despre munca mea.“

Carly a clătinat din cap. „Vezi? Să te măriți, chiar și să ai copii, nu înseamnă că trebuie să renunți la tot ce e important pentru tine. Știu un cuplu a cărui regulă sună așa: «Eu pe primul loc, noi pe al doilea, copiii pe al treilea.» Tu și Maxim puteți hotărî singuri ce vreți să faceți.“

Pe drumul spre casă, am fost uimită de cât de ușurată mă simțeam. În ultimele săptămâni, începusem să îl văd pe Maxim – și implicit căsătoria noastră – ca pe un dușman. Dar în interiorul relației, lucrurile mergeau excelent. Eram nervoasă din cauza unor factori din afară și îngrozită de ceea ce ar putea să-mi facă mie, să ne facă nouă. Conștientizarea faptului că, împreună, eu și Maxim putem stabili anumite limite și ne putem construi o viață care să ne mulțumească pe amândoi a fost o mare ușurare.

Carly avea dreptate: Maxim nu mă forțase niciodată – și nici nu era probabil ca asta să se întâmple vreodată – să devin altcineva, să-mi schimb numele sau să renunț la carieră dacă și când vom avea copii. Mereu îmi spusese și îmi arătase că mă iubește pentru tot ce mă făcea să fiu Liz, pentru tot ce prețuiam și eu la persoana mea.

În seara aceea, ne-am așezat unul lângă altul, am deschis un document Google și am început să schițăm o listă intitulată „Părți din noi care ne plac mult și pe care nu vrem să le pierdem (+ acțiuni)“.

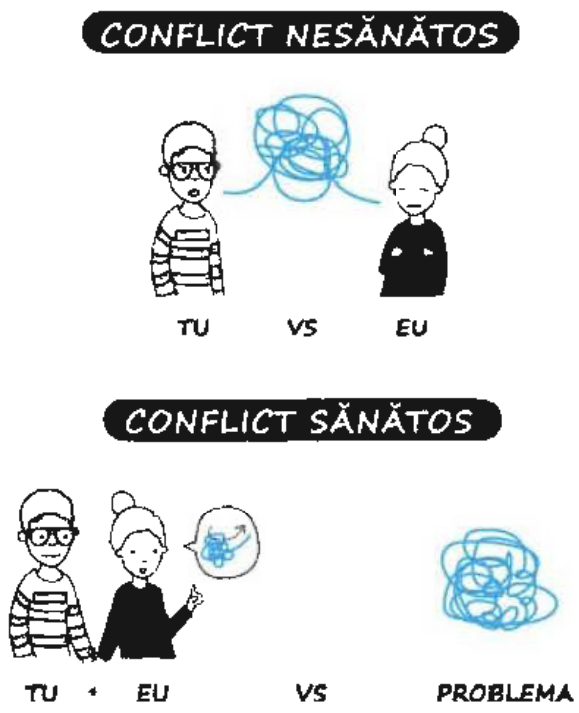
Am vorbit cu Maxim vreme îndelungată despre ce îmi declanșa furia. Am început cu tornada de întrebări legate de copii. El a notat în document: „Liz nu vrea să discute întruna despre nuntă și despre copii (dacă sau când Liz va fi însărcinată, Maxim va preîntâmpina orice întrebare legată de copil)“. Am trecut apoi la convingerea mea că doresc să îmi continui lucrul, atât la serviciu, cât și la proiectele mele creative. Am scris împreună:

- Noi, Maxim și Liz, vrem să muncim și pe mai departe (vom găsi o soluție pentru îngrijirea copilului).

- Vom pune pe primul plan cumpătarea (Liz nu se va apuca să cumpere pentru bebelus tot felul de lucrușoare pe care micuțul să le poarte doar o dată).
- Ne vom acorda timp unul altuia pentru a fi singuri, când vreunul dintre noi va simți nevoia.

În sfârșit, am ajuns la furia care mă cuprindea atunci când eram întrebată dacă o să-mi schimb numele. Voiam să rămân Liz Fosslien, ca un simbol al faptului că voi fi în continuare eu, aceeași persoană, chiar dacă mă voi căsători. Am adăugat pe listă: „Liz nu își va schimba numele.“

„Acum te simți mai bine?“ m-a întrebat Maxim. Am închis computerul și l-am tras pe iubitul meu mai aproape. „Să știi că da“, i-am răspuns.



CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

Furia e precum apa. Nu contează cât de mult încerci să o îngrădești, să o deturnezi sau să îi negi existența, ea tot își croiește drum“, scrie Soraya Chemaly în cartea sa *Rage Becomes Her*. Când o interiorizăm sau ne-o reprimăm prea mult timp, furia „se infiltrează în înfățișarea noastră și în corp, în obiceiurile nutriționale și în relațiile noastre, alimentând stima de sine scăzută, anxietatea, depresia, automutilarea și chiar bolile fizice“.[29]

În secțiunea de față, te vom ajuta să înțelegi mai bine factorii care îți dezlănțuie furia și modurile ei de exprimare, apoi îți vom prezenta strategii pentru a identifica și a aborda mai eficient nevoile nesatisfăcute din spatele acesteia. Scopul nostru este să te încurajăm să răspunzi, mai degrabă decât să reacționezi la ceea ce te înfurie foarte tare – și să eviți momentele acelea când azvârli cu scaune și trântești uși, pe care cu siguranță le vei regreta mai târziu.

1. Identifică factorii specifici care îți declanșează furia

Pentru a-ți gestiona mai bine furia, începe prin a identifica exact ce anume te face să te urci pe pereți. E posibil ca factorii declanșatori să fie anumite evenimente (poate că nu ai primit promovarea care credeai că ți se cuvine) sau circumstanțe (poate că nu ai mâncat de ceva vreme). Dacă îți e greu să întocmești o listă, întreabă pe cineva care locuiește cu tine sau

care te îndrăgește – în mod sigur va ști. Soțul lui Liz, de exemplu, a răspuns imediat: „Te enervezi când ți se creează o imagine falsă. Și când cineva mestecă gumă lângă tine."

Prietena noastră Candice simte adeseori că părinții săi îi ascultă doar pe frații mai mari, cu toate că de obicei ea e cea mai rezonabilă și pe ea cade organizarea tuturor evenimentelor și a călătoriilor familiei. „Ăsta e unul dintre cei mai importanți factori declanșatori ai furiei mele", ne-a spus Candice. „Când mi se pare că oamenii mă ignoră sau că nu îmi iau în serios propunerile, explodez." Simpla conștientizare a acestui factor declanșator a ajutat-o pe Candice să se controleze în momentele respective. „Nu îmi dădeam seama când eram la limită din punct de vedere emoțional", ne-a explicat ea. „Acum observ mult mai devreme ce se întâmplă și reușesc să previn orice izbucnire nervoasă."[30]

Iată câțiva factori declanșatori ai furiei des întâlniți:

- Senzația că nu ești ascultat.
- Impresia că anumite decizii sunt nedrepte.
- Starea de anxietate.
- Când ți se spune să te calmezi.
- Când cineva te întrerupe în mijlocul unei fraze.

- Când cineva întreprinde ceva care te afectează, fără a-ți cere acordul în prealabil.
- Când ești pe punctul de a face un lucru și cineva îți spune să îl faci.

Identificarea factorilor declanșatori te poate ajuta să anticipezi momentul când o să începi să fierbi, micșorând riscul să te confrunți cu ceea ce specialiștii numesc *deturnarea amigdalei*, asta presupunând o reacție emoțională imediată și copleșitoare. Când se întâmplă așa, predispoziția ta de a spune sau de a face lucruri pe care le vei regreta e crescută.

Acum câțiva ani, prietenul nostru Jake a observat cum un șofer de pe banda alăturată arunca pe geamul mașinii o pungă întreagă cu ambalaje de fast-food. Când a oprit la semafor în dreptul lui, Jake și-a coborât geamul și a început să țipe: „Mai du-te dracului, omule, nu mai arunca mizerii aiurea!“ Celălalt șofer a părut scandalizat și tocmai se pregătea să iasă din mașină, dar, din fericire, semaforul s-a schimbat în verde, iar Jake a putut să plece.

În timp ce rememora întâmplarea, Jake arăta stânjenit. „Îmi ieșisem din minți. Și aproape că era să fac un accident din cauza nervilor.“

Sfatul nostru este să ții un jurnal al furiei, în care să notezi momentele în care te-ai simțit frustrat sau enervat pe parcursul unei

săptămâni. Acest exercițiu te poate ajuta să identifici anumite tipare, iar apoi să găsești soluții pentru a face față mai bine situațiilor respective. Jurnalul l-a ajutat pe Jesse, unul dintre cititorii noștri, să își dea seama că se înfurie mai des atunci când e obosit. Știind asta, conștientizează că, dacă se enervează din te miri ce seara târziu, nu trebuie să reacționeze în niciun fel. Trebuie doar să se ducă la culcare. (O mențiune: detestăm sfatul „Nu te culca niciodată nervos“. Culcă-te nervos! Uneori ai nevoie doar de somn!)

2. Observă modurile în care îți exprimi furia

Pe lângă factorii declanșatori specifici, îți poate fi de folos să înțelegi modurile prin care ai tendința să îți comunici furia. (Vezi și testul privind „Tendințele de exprimare a furiei“ de la pagina 308.) Iată câteva dintre cele mai frecvente modalități de manifestare a acesteia.

Reprimarea furiei: Te grăbești să îți înăbuși furia (acesta este, de obicei, un proces inconștient) și înclini să te învinovățești pentru situația care te-a enervat, chiar și atunci când tu nu ai greșit cu nimic. Uneori, ai o senzație atât de inconfortabilă din cauza propriei furii, încât, în loc să îți dai voie să o simți ca atare, simți o altă emoție, precum tristețe sau vină. Când este înăbușită, furia poate duce la anxietate și depresie. De asemenea, reprimarea furiei e asociată cu hipertensiunea arterială.

Dacă ai obiceiul să îți înăbuși furia, învață să o exprimi pe căi ce oferă siguranță. Începe cu un lucru mărunt, cum ar fi să îți rogi partenerul de viață să nu mai umple până la refuz mașina de spălat vase. Când Liz a încercat să devină mai încrezătoare, a găsit ca fiindu-i utilă această formulă, pentru a-și exprima o problemă legată de furie:

CE A FĂCUT CELĂLALT +
EFECTUL NEGATIV PE CARE L-A AVUT ASUPRA TA =
CUM TE-AI SIMȚIT

De exemplu, Liz ar spune: „M-ai întrerupt în timpul prezentării, așa că nu am apucat să termin ce aveam de zis. M-am simțit dată la o parte.“ Deși simplă, această strategie nu e ușor de pus în practică întotdeauna! Mulți cititori ne-au declarat că le-a fost de ajutor să petreacă un timp cu partenerul, cu prietenii sau cu echipa de la job ca să abordeze problema frustrărilor. De pildă, o echipă organiza o întâlnire în fiecare vineri, în cadrul căreia tuturor membrilor li se dădea ocazia să împărtășească ceva care mersese bine în săptămâna respectivă și ceva ce ar fi putut să meargă și mai bine.

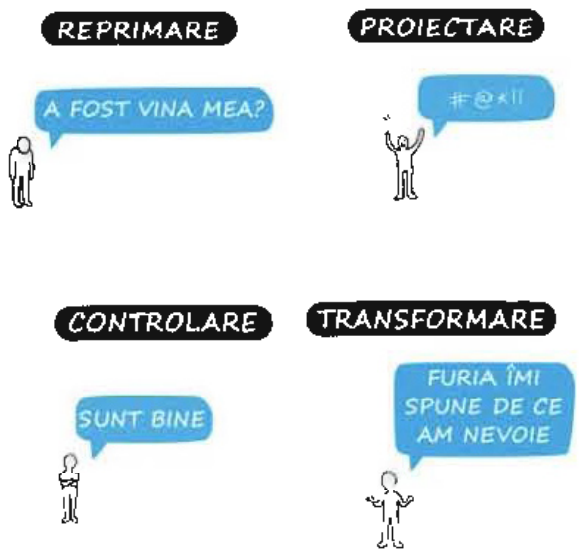
Proiectarea furiei: Adeseori, îți exprimi furia în mod agresiv față de alte persoane sau

lucruri. Te dezlănțui fizic (izbești uși) sau verbal (arunci insulte, cuvinte sarcastice, jigniri).

Propune-ți să prelungești intervalul dintre momentul în care apare declanșatorul furiei și reacția ta, ca să îți dai șansa de a te calma. Îți recomandăm o tehnică numită de psihologi TIPP, care se referă la schimbarea temperaturii, exerciții intense, respirație controlată și relaxare musculară progresivă. Deoarece creierul traduce reacțiile fizice în emoții, îți poți liniști mintea încetinind conștient reflexele corpului. Stropirea feței cu apă rece, efectuarea a zece sărituri cu brațele ridicate, respirația profundă, precum și încordarea mușchilor, urmată de destinderea lor, sunt de folos în acest scop.[31] Dacă nu ai cum să te retragi fizic din situația respectivă, poți spune ceva de genul: „E foarte posibil să reacționez exagerat acum; am nevoie de o mică pauză.“ Cititoarea noastră Yalenka ne-a mărturisit că adesea, pentru a avea o reacție mai puțin impulsivă, afirmă: „Aș vrea să discut despre asta mai târziu.“

Controlarea furiei: Faci tot ce poți ca să pari calm în fața celorlalți, indiferent cât de mânios ești. Te interesează mai mult să controlezi modul în care te manifești decât să explorezi ce încearcă să îți transmită furia. E posibil să te disociezi de propriile emoții și ai tendința de a lăsa nerezolvate situațiile care îți provoacă enervare.

Caută modalități de a te acomoda mai bine cu propria furie. Poate fi ceva simplu, de exemplu să îți spui: „Sunt supărat, dar e în regulă.“ Lucrează la a-ți numi și înțelege emoțiile; totodată, renunță la a-ți mai face reproșuri. Încearcă să deslușești ce anume îți alimentează emoțiile negative completând fraza: „În clipa asta mă simt _____, deoarece _____.“



Transformarea furiei: Ești predispus să îți temperezi furia recunoscând-o și înțelegându-ți nevoile cele mai profunde. Folosești tehnici precum meditația sau exercițiile de respirație și ai răbdare să lucrezi la rezolvarea problemei în mod productiv, în loc să îți reprimi această emoție. Înțelegi că furia poate lămuri anumite aspecte și poate fi sănătoasă (atunci când nu e proiectată în afară, asupra celorlalți, sau înăuntru, asupra propriei persoane).

Dacă obișnuiești să îți transformi furia, continuă pe drumul acesta. Fii atent când îți exprimi furia în moduri mai puțin sănătoase și observă care sunt factorii declanșatori în cazul tău.

***

Maniera în care îți exprimi furia e adeseori influențată de mediul în care te-ai format. Unii au crescut în familii care își exprimau furia prin țipete, astfel că și-au modelat manifestarea în funcție de acel exemplu. În unele familii, e riscant să îți exteriorizezi furia; în altele, unei singure persoane îi e îngăduit să facă asta.

Fiind copilul unui cuplu divorțat, Mollie a simțit încă de mică faptul că trebuie să joace rolul împăciuitorului și a învățat să își înăbușe propria furie. Dar știe cât este de important să îți poți exprima furia în cadrul unei relații, așa că ea și soțul său, Chris, vorbesc despre asta în fiecare duminică. Se folosesc de acele clipe ca să împărtășească ce anume cred că a mers bine în relația lor în ultima săptămână, ce ar fi putut să meargă și mai bine și ce urmează să se întâmple în viața fiecăruia. Pentru un cuplu care încearcă să evite conflictele sau să nu își manifeste furia decât atunci când dă în clocot, discuțiile săptămânale creează un spațiu unde fiecare se simte liber să îi ofere celuilalt un feedback și unde cei doi pot aborda problemele minore împreună, înainte ca acestea să ia proporții.

Diversele culturi au modalități foarte diferite de exprimare a furiei. După cum scrie Erin Meyer în *The Culture Map*, în general, rușii și israelienii acceptă mai ușor confruntarea decât locuitorii din Japonia sau Suedia, care înclină spre evitarea conflictelor. Observăm

variații chiar și între granițele Statelor Unite. În New York, nu rareori auzi oameni care se înjură pe stradă; în sud, e posibil să auzi pe câte unul spunându-i altuia: „Nu te grăbi din cauza mea“, atunci când, de fapt, crede că respectivul se mișcă prea încet.[32]

Și o ultimă observație: femeile ocupă, de regulă, zona pasivă a spectrului de manifestări ale furiei. În timp ce băieții sunt învățați să își exprime furia (fie vorbind despre ea, fie intrând propriu-zis în conflict), fetele sunt încurajate să înțeleagă perspectiva celuilalt. La vârsta adultă, asta înseamnă că femeile sunt mai predispuse să își înăbușe furia, uneori fără ca măcar să își dea seama. Pentru ele, lacrimile semnalează adeseori furia, pentru că nu au fost învățate să și-o exprime prin semne de frustrare ori prin țipete.[33] În cazul bărbaților, depresia se poate manifesta frecvent ca furie, de vreme ce au fost instruiți să evite să pară triști.[34] E posibil ca femeile să se străduiască mai mult pentru a dezvolta ceea ce Chemaly numește „competență în gestionarea furiei“. Ea scrie: „Voiam să îmi stăpânesc mânia, deoarece asta mă reda mie însămi. Mă făcea să văd limpede și să am un scop.“[35]

3. Recunoaște că a avut loc o agresiune

Acum, că înțelegi puțin mai bine când și cum te enervezi, să vorbim despre ce trebuie să faci în momentul respectiv. Mai întâi, oferă-ți

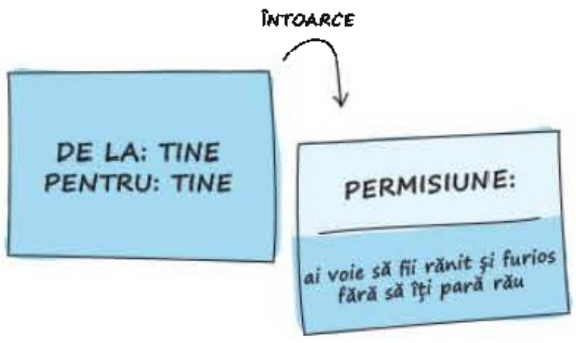
permisiunea să fii furios. Pentru că ni se spune extrem de des că furia este ceva rău, încercăm să ne alungăm imediat această emoție, chiar și în situații care ne îndreptățesc să răbufnim.

În timp ce lucra în străinătate pentru o mare corporație multinațională, prietenul nostru Griffin a fost invitat să ia prânzul cu membrii echipei sale. După ce au părăsit cu toții biroul și au intrat în lift, un vicepreședinte și-a strecurat brusc mâna sub cămașa lui Griffin și a început să îi mângâie pieptul. „Gay! Gay! Gay!“ a început să strige omul, încurajându-i și pe ceilalți să i se alăture.

Griffin și-a petrecut după-amiaza copleșit de rușine și confuzie. „Am crescut într-o casă în care ne era interzis să fim nervoși sau să ne plângem, mai ales în legătură cu locul de muncă sau cu o altă persoană“, ne-a spus el. „Așa că m-au năpădit anxietatea și vinovăția.“[36] A reconstituit incidentul în minte iar și iar, încercând să își dea seama cum de și-l provocase singur. „Da, sunt gay. Eu sunt cel diferit de restul“, se gândea Griffin. „Poate că doar eu nu înțeleg.“ Dar când, în sfârșit, i-a mărturisit unei prietene ce se întâmplase, aceasta a fost îngrozită. „Asta se cheamă hărțuire sexuală.“

Când ești supus unei agresiuni, ai dreptul să fii furios fără să regreți. Supărarea îți poate oferi o conștientizare mai acută a propriei identități – și motivația de a vorbi deschis. În martie 2021, după ce un bărbat din Atlanta a

împușcat și a ucis opt persoane, dintre care șase femei de origine asiatică, un reprezentant al forțelor de ordine locale a spus că actul fusese consecința „unei zile foarte proaste a individului respectiv“.[37] Comentariul a provocat indignare, din două motive. În primul rând, poliția diminua gravitatea acțiunilor unui criminal alb de sex masculin. Iar în al doilea rând, incidentul exemplifica un fenomen mai amplu și des întâlnit de minimalizare a situației asiaticilor din SUA. „În repetate rânduri, întâmplările prin care au trecut, precum și vocile americanilor cu origini asiatice au fost trivializate și ignorate“, a explicat scriitoarea Jennifer Li într-un text adresat fetelor din această comunitate. „Vreau să vă amintiți că nu sunteți niște răsfățate sau că vă lipsește demnitatea, dacă vă încearcă anumite emoții. Aveți dreptul la ele. Furia este naturală. Furia este sănătoasă. Furia poate să fie îndreptățită.“[38]



Recunoașterea faptului că ești supărat – și permisiunea explicită de a te simți astfel – poate fi o experiență cathartică. „Un simplu «Sunt furioasă!» pe care mi-l spun mie însămi cu voce tare sau în gând mă ajută foarte mult“,

ne-a declarat Karla. „Când recunosc asta, accept acea parte din mine pe care o uram.“ În plus, Karla e de părere că astfel reușește să se simtă mai bine într-un timp mai scurt decât atunci când încerca să își reprime furia.

4. Identifică și ascultă nevoile din spatele furiei

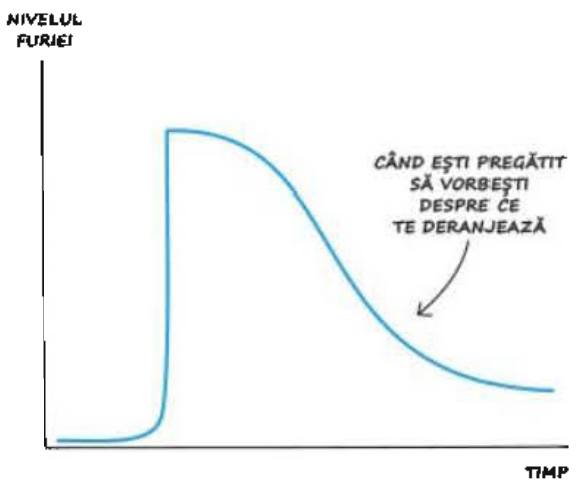
Pentru a identifica nevoile specifice din spatele emoției tale, încearcă să scrii o scrisoare plină de furie pe care nu o vei expedia niciodată. Câteva întrebări te pot ajuta să deslușești motivele pentru care ai început să fierbi de nervi:

- Ce anume mi-a declanșat furia?
- Ce a dus la acest moment?
- Ce emoții se ascund în spatele furiei mele?
- Ce îmi trebuie pentru a fi OK chiar acum?
- Ce rezultat pe termen lung m-ar face să mă simt mai bine?
- Ce pași pot face pentru a obține acel rezultat?
- Ce risc și ce câștig în urma fiecăruia dintre pașii respectivi?

Furia trebuie înfruntată; altfel, devine dăunătoare. Acestea fiind spuse, îți recomandăm să îți acorzi timpul necesar ca să te calmezi înainte de a face orice mutare importantă. În general, când suntem supărați, capacitatea noastră de a gândi strategic se reduce. Dacă inima ți-a luat-o la goană și pumnii îți sunt încleștați, ia o pauză de câteva minute. Liz a învățat să își evalueze furia pe o scară de la 1 (iritată) la 10 (furioasă la culme) și își propune să aștepte până când se mai liniștește, ajungând pe la nivelul 3 sau 4, înainte de a trece la acțiune.

Când îți comunici furia, ai cele mai mari șanse de succes dacă aștepți până când poți să vorbești despre ceea ce simți fără a fi marcat excesiv de emoțiile tale. Mollie se enervează dacă unii medici refuză să admită faptul că nu știu vreun lucru. Acum obișnuiește să spună calm: „Mi-ar fi de mai mare folos dacă ați fi sincer și mi-ați spune că nu știți de ce am încă dureri și când vor dispărea. Îmi dau

seama că destui pacienți nu vor să audă asta, dar eu prefer adevărul.“ Mollie a descoperit că, dacă își exprimă nevoile la începutul unei consultații, discuția cu medicul decurge mult mai bine.



Dacă furia ți-a fost declanșată de furia altcuiva, poate că vrei să împărtășești în ce fel te-a afectat comportamentul acelei persoane. La unul dintre workshopurile conduse de noi (Liz și Mollie), o doamnă a întrebat ce să facă atunci când șeful țipă la ea. Altă participantă a luat cuvântul. „Sunt asistentă executivă, iar șeful meu obișnuia să-și verse nervii asupra mea deseori“, a spus către cei din grup. „Făcea asta chiar dacă nu era furios pe mine personal, ci pe cu totul altceva. Deveneam confuză, apoi frustrată din cauză că mă simțeam așa. În sfârșit, într-o zi i-am atras atenția: «Știu că ești supărat acum, dar când țipi la mine, nu pot să mă concentrez asupra muncii mele».“ Șeful i-a cerut scuze și a înțeles că, fără să vrea, îi afecta performanța. Ulterior, ieșirile lui s-au rărit considerabil.

Te sfătuim să îți pui următoarele patru întrebări înainte de a-ți manifesta furia:

- Care este obiectivul meu?
- Ce pot să spun pentru a-mi atinge obiectivul?
- Cum ar trebui să o spun?
- Când ar trebui să o spun?[39]

Uneori, va trebui să înfrunți adevărul neplăcut că ești furios din cauza a ceva ce nu poți schimba – sau a ceva ce *ai putea* schimba, dar nu pe moment. Alteori, persoana care te-a rănit nu va recunoaște că te-a făcut să suferi. În astfel de cazuri, caută moduri prin care să te îndepărtezi de acea situație sau, dacă nu poți, să te confrunți indirect cu nevoile tale.

După ce a fost agresat în lift, Griffin s-a consultat cu părinții lui și cu activiștii LGBTQ. Până la urmă, a hotărât să nu meargă în instanță. Dar asta nu însemna că avea de gând să rămână în acea companie. Griffin a petrecut o lună întreagă trezindu-se la ora două noaptea pentru interviuri cu angajatori de pe alte fusuri orare. „Mi-am mascat furia prin hiperactivitate“, ne-a spus el. Aproape un deceniu mai târziu, la îndemnul logodnicului său, și-a împărtășit povestea în mod public, ca o demonstrație încurajatoare de solidaritate cu alții asemenea lui.

Sau să luăm exemplul lui Rachel, o cititoare a noastră care se simțea neputincioasă în fața șefului, dar care nu putea să își dea demisia

imediat. „Așteptările lui nerealiste și stilul de conducere autoritar m-au aruncat într-un turbion de stres și inadecvare“, ne-a mărturisit ea. Rachel a început să facă pași mărunți pentru a-și spori încrederea în sine și pentru a se simți mai prețuită la job. În primul rând, a redus cât mai mult posibil timpul de interacțiune cu șeful ei. „Totodată, mi-am creat o rețea de mentori și colegi care mă cunoșteau și mă apreciau în moduri în care șeful nu o făcea. Asta m-a ajutat să previn ca feedbackul lui să îmi saboteze stima de sine.“[40]

Exprimarea furiei

Timp de mulți ani, Mollie a considerat că este important să nu fie percepută ca fiind frustrată. Indiferent că îi trimitea un e-mail unui client sau că discuta cu proprietarul ei, spunea lucruri precum: „Sunt sigură că nu asta a fost intenția ta“ sau „Mi-ar plăcea dacă ai face _____, dar nu e nicio grabă!“

După ce a întreprins cercetări despre furie pentru acest capitol, Mollie a încercat să pună în practică o comunicare mai directă. S-a asigurat că e politicoasă întotdeauna, dar a renunțat la dulcegării și menajamente. A început să spună: „Becurile din casa noastră filează. Când puteți trimite pe cineva să le repare?“ sau „Nu sunt de acord cu concluzia studiului. Pe ce se bazează?“ Adoptarea unui stil de comunicare fără ocolișuri îi poate incomoda pe unii, însă nu este un capăt de țară. Este

5. Canalizează-ți în mod strategic energia provenită din furie

Mult timp, dr. Brittney Cooper, profesoară la Rutgers, a considerat că trebuie să își țină emoțiile sub control pentru a fi respectată – și pentru a nu fi etichetată ca „o femeie de culoare furioasă“. Dar acest lucru s-a schimbat când unul dintre studenții săi i-a spus: „Îmi place să vă ascult cursurile deoarece sunt pline de [...] cea mai elocventă furie posibilă.“[43] Autenticitatea emoțiilor doamnei Cooper a fost cea care i-a captat pe studenți. Acum, crede că furia este „o superputere“ care le poate da femeilor de culoare „forța de a lupta cu nedreptatea, de a imagina și de a construi lumi noi“.

Furia poate fi un instrument eficace pentru schimbare, atât la nivel individual, cât la nivelul întregii societăți. Ai auzit vreodată expresia: „Nu te înfuria; răzbună-te“? Nouă ne place să spunem: „Folosește-ți furia ca să te răzbuni.“

Această emoție are potențialul de a clarifica tipul de lume în care vrem să trăim. „Mișcările sociale pornesc din furie“, spune doamna doctor Lina Perl, psiholog clinician. „În loc ca un singur individ să își exprime nevoile sau să stabilească o limită, ia naștere un întreg grup care face asta.“[44] Să luăm exemplul mișcării Me Too, un rezultat direct al furiei femeilor. După ce actrița Ashley Judd l-a acuzat public pe producătorul de film Harvey Weinstein de agresiune sexuală, numeroase

femei au mărturisit că trecuseră prin experiențe similare. Au fost motivate de propria furie, iar mai departe, de solidaritatea cu celelalte victime și de durerea lor colectivă. Teama care le alimentase tăcerea nu putea să fie depășită decât prin furie.

După ce, în 1963, Ku Klux Klan-ul a bombardat un lăcaș de cult baptist din Birmingham, Alabama, cântăreața Nina Simone a fost atât de furioasă, încât a spus: „Îmi venea să ies în stradă și să omor pe cineva!“ Soțul ei a încurajat-o să își canalizeze furia către ceea ce știa să facă mai bine. Artista a compus „Mississippi Goddam“, care a devenit unul dintre cele mai cunoscute cântece de protest din epoca luptei pentru drepturi civile.[45]

Dacă ne-o acceptăm, furia poate chiar să ne sporească încrederea, să ne dea siguranța că suntem capabili și puternici.[46] Cercetătorii au descoperit că oamenii furioși au credința că pot învinge mereu, în orice împrejurare.[47] În timpul antrenamentelor din cadrul US Navy SEAL, recruții învață că își pot folosi emoțiile intense și adrenalina izvorâtă din furie pentru a obține energia atât de necesară în circumstanțe periculoase.[48] Poți apela la aceeași strategie ca să faci din furie motivația pentru a-ți susține cauza în mod eficient. De exemplu, simți că meriți o promovare, dar îți este teamă să o ceri. Spune-ți: „Ce aș face dacă aș fi genul de persoană care se

enervează din pricina asta?“ Sau: „Ce i-aș sugera unui prieten aflat în această situație, dacă, punându-mă în locul lui, aș fi mânios?“

De asemenea, s-a dovedit că furia e capabilă să stimuleze creativitatea. „Toate inovațiile apar din furie“, afirmă scriitorul Tom Peters. Când ne scoate din sărite ceea ce este vechi, avem impulsul de a inventa lucruri noi.[49] Brad Bird, directorul executiv al studiourilor Pixar, a recrutat în mod intenționat animatori frustrați ca să lucreze la un nou film, deoarece credea că sunt cei mai în măsură să schimbe lucrurile în bine.[50] Rezultatul? *Incredibilii*, un film care a doborât recordurile de box-office.

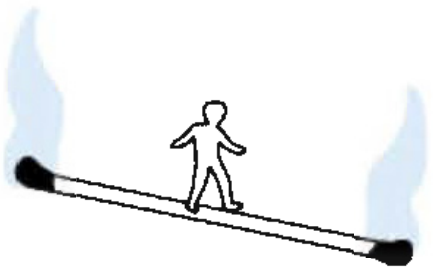
***

Cei mai mulți dintre noi au fost învățați să asocieze furia cu crizele de nervi scăpate de sub control. Dar furia este un semnal important că un anumit lucru nu funcționează cum trebuie. Și, exploatată corespunzător, îți poate da forța de a îndrepta situația. Identificând motivul pentru care izbucnești subit în lacrimi de frustrare când ești singur în propria mașină, îți poți da seama ce să faci pe mai departe și, în cele din urmă, să ajungi într-

un punct în care să te simți mai sănătos și mai fericit.

IDEI-CHEIE

- Furia este semnalul de alarmă al evoluției; ascultă ce îți transmite ea.
- Deseori, prejudecățile și stereotipurile ne întunecă rațiunea, astfel că nu mai vedem clar cine e furios.
- Descoperă-ți factorii declanșatori ca să reduci pe viitor numărul izbucnirilor nervoase.
- Înțelege care este stilul tău de exprimare a furiei pentru a-ți comunica mai bine emoțiile.
- Oferă-ți permisiunea de a fi supărat, apoi identifică nevoile din spatele acelei emoții.
- Înfruntă-ți nevoile – fie direct, fie indirect.
- Folosește furia drept combustibil pentru a face o schimbare sau pentru a-ți dezlănțui creativitatea.



CAPITOLUL 4

Burnoutul

Am crezut că burnoutul este precum o răceală pe care o iei și din care îți revii – din acest motiv am greșit total diagnosticul.

Anne Helen Petersen

MOLLIE: Îmi amintesc că, pe când mă apropiam de 30 de ani, am citit despre faptul că scenaristul TV Joey Soloway a avut ideea de a-și comanda un autocolant pentru mașină pe care scria „Timpii morți mă fac anxios“[1] și că m-am gândit: „Și pe mine!!! Uită-te la toți oamenii ăștia care vin seara acasă și nu fac altceva decât să se uite la televizor!“ Eu îmi programasem câte o activitate pentru toate serile și toate weekendurile din următoarele luni, în ciuda faptului că aveam o fire introvertită și sedentară. Pentru că eu sunt cea care decide cât de ocupată sunt, credeam că sunt imună la epuizarea indusă de burnout.

Dar înainte de a vorbi despre prăbușirea mea completă, dă-mi voie să povestesc cum de-am ajuns la asta. Pe 23 decembrie 2018, mă aflam într-o cabină de la clasa întâi a unui avion în drum spre Seattle, ca să-mi petrec sărbătorile acasă. Eram la clasa întâi doar fiindcă, pe parcursul ultimelor trei luni, zburasem săptămânal între New York și Montréal pentru proiectul unui client (pe atunci, eram consultant la compania de inovare globală IDEO)... Plus un voiaj rapid la Shanghai, pentru o întâlnire de lucru... Plus o călătorie de un weekend la Washington, D.C., pentru un workshop despre leadership. M-am uitat în jur, la toți ceilalți pasageri de la clasa întâi, și le-am studiat fețele, în timp ce se chinuiau să lucreze la laptopuri în întunericul cabinei. Expresiile lor se potriveau cu ceea ce simțeam și eu: epuizare dublată de dependența de adrenalină provocată de e-mailuri care tot veneau, proiecte pe marginea cărora trebuia să comentez și mesaje pe chat la care trebuia să răspund. Invidia mea de zeci de ani față de cei de la clasa întâi s-a evaporat. Dacă ești la clasa întâi doar pentru că ai obținut o reducere pentru că zburat foarte mult, atunci viața ta e dezechilibrată, fie că recunoști asta sau nu.

Pasagerul care stătea lângă mine a început să tușească, iar eu mi-am acoperit imediat fața cu eșarfa și m-am întors spre geam. Nu îmi permiteam să mă îmbolnăvesc. Aveam foarte multe de făcut înainte de lansarea cărții noastre, programată la sfârșitul lunii ianuarie, iar în plus, trebuia să merg la petrecerile de sărbători. Deja plănuisem să-mi iau două săptămâni de concediu pentru turneul de promovare a cărții, așa că m-aș fi simțit vinovată dacă, îmbolnăvindu-mă, aș fi lipsit și mai mult de la job. Ritmul meu periculos de rapid îmi afecta capacitatea de a avea grijă de propriul corp și de a mă odihni suficient.

Mi-am închis laptopul și am ascultat un podcast, pentru a nu lăsa anxietatea să se instaleze. M-am gândit că urmează o săptămână liberă – asta ar fi trebuit să-mi reducă din stres, corect?

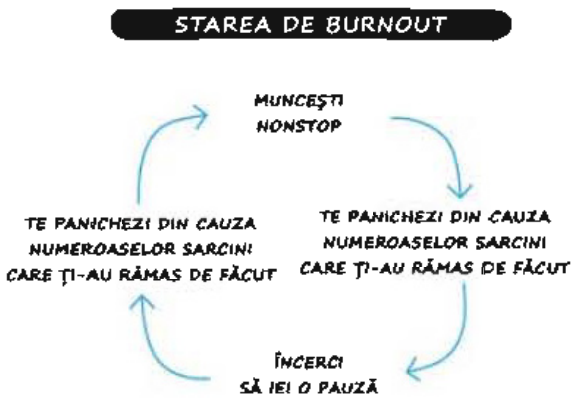
***

Multe cărți și articole, dar și numeroși experți descriu burnoutul ca și cum ar fi strict legat de volumul de muncă, sugerând că, dacă luăm o pauză, ne vom reveni rapid și vom fi ca noi. Însă o vacanță nu ne poate vindeca de burnout! Acesta nu ține doar de orele muncite. Este vorba totodată despre poveștile pe care ni le spunem și despre abordarea față de ceea ce facem – la birou *și* acasă. Deseori, oamenii

care își dau demisia dintr-un job ajung, șase luni mai târziu, să ocupe un alt post, dar să se simtă la fel de istoviți.

Burnoutul, o stare cronică de epuizare și stres, este în creștere. A devenit atât de răspândit, încât, în 2019, a fost recunoscut oficial în Statele Unite ca fiind o afecțiune medicală ce poate fi diagnosticată ca atare (vezi la pagina 299 „Testul pentru nivelul de burnout“).[2] În 2020, peste 70% dintre angajați au suferit de burnout cel puțin o dată.[3] Iar un sondaj național efectuat în rândul studenților a descoperit că 87% dintre aceștia – un procent uriaș! – se simțeau copleșiți de orice activitate pe care o aveau de făcut.[4]

În esență, burnoutul este un simptom al capitalismului. Tatăl lui Mollie îi amintește deseori fiicei sale că, deoarece s-a născut la sfârșitul anilor ’80, după ce Reagan a îmbrățișat economia ofertei și dezinstituționalizarea, ea nu poate înțelege cum este să trăiești într-o societate care oferă cu adevărat o plasă de siguranță. Mollie crede că s-ar simți mult mai puțin stresată dacă asigurarea medicală, pensia privată și posibilitatea de a-și plăti ipoteca și de a susține educația viitorilor ei copii nu ar depinde strict de capacitatea sa de a munci în prezent cât mai mult cu putință pentru cel mai mare salariu posibil, întrucât aceștia sunt anii în care trebuie să obțină venituri considerabile, anii de până la apariția copiilor. (Respiră adânc!)



Așa cum beneficiile capitalismului tind să se acumuleze inegal în funcție de coordonate precum nivelul salariului, genul și rasa, tot astfel se întâmplă cu povara burnoutului. Stresul provocat de un loc de muncă plătit cu salariul minim și de traiul de pe o lună pe alta este cauza extremă a burnoutului. La fel se petrece și în cazul simulării – atunci când simți că trebuie să îți reprimi adevăratele emoții pentru a te integra sau pentru a fi auzit, în timp ce te confrunți cu o discriminare flagrantă.[5] Nu e surprinzător că femeile și persoanele de culoare sunt mult mai predispuse la burnout decât bărbații albi.[6] „Burnoutul este întipărit automat în viața femeilor de culoare“, explică Kelly Pierre-Louis, antreprenoare și directoare de marketing, la rândul ei afro-americancă. „Pentru că ducem atât de multe pe umeri, lăsăm starea de bine personală pe ultimul loc.“[7]

Având în vedere toate aceste forțe structurale, nu cumva managerul, directorul executiv sau oficialul ales prin vot este singurul care poate cu adevărat să ne vindece de burnout? Fără îndoială, schimbări importante la locul de muncă și în situații din viața

personală sunt de ajutor. De mare ajutor. Iată de ce am inclus o secțiune în acest capitol, la pagina 168, despre felul în care managerii și liderii ar putea să își susțină mai bine angajații.

Dar așteptarea ca altcineva să te vindece de burnout necesită timp și (din păcate) nu este garantată. De aceea, vom dedica cea mai mare parte a capitolului de față metodelor prin care poți întreprinde ceva chiar acum pentru a te simți mai bine. Asta implică examinarea și ajustarea discursului tău interior, decuplarea propriilor merite de ceea ce faci și stabilirea unor limite mai potrivite pentru tine. Îți vom oferi o alinare imediată prin demontarea miturilor răspândite despre burnout, apoi te vom ajuta să mergi mai departe într-un mod sustenabil, punând interesele tale pe primul loc.

Observație: vom discuta despre burnout mai ales în contextul muncii, dar vom folosi cuvântul în sensul său mai larg. Există multe tipuri de muncă; aici sunt incluse jobul, îngrijirea celor dragi (antropologii numesc asta „muncă în familie"), susținerea acordată prietenilor și faptul de a avea grijă de tine însuți. Sfaturile noastre sunt menite să te ajute să faci față stării de burnout în toate aceste sfere.

MITURI DESPRE BURNOUT

Mitul nr. 1: Este evident când suferi de burnout

Avem impresia că suntem capabili să ne dăm seama când mințile ne sunt stoarse. Dar să rămânem pe linia de plutire în timp ce facem față unei furtuni de notificări și ne mutăm dintr-o ședință într-alta ne epuizează atât de tare din punct de vedere emoțional, încât nici nu mai percepem oboseala extremă la care am ajuns. De aceea, burnoutul pare deseori apărut din senin; în realitate, este prăbușirea de la capătul unui drum parcurs fără a avea combustibil.

Unul dintre cele mai periculoase aspecte legate de burnout constă în faptul că afectează conștientizarea de sine. Când te-ai cufundat în el, ești alimentat de adrenalină, iar ritmul devine atât de amețitor, încât îți asumi din ce în ce mai multe sarcini. Abia când s-a îmbolnăvit, iar apoi a suferit un accident (detalii despre asta, mai târziu), Mollie a privit în urmă și și-a dat seama: „Doamne, de ce mi-am luat atâtea pe umeri?“ Dar până atunci nu se simțise la limita burnoutului. Se simțise ca o femeie dotată cu superputeri.

Odată ce burnoutul se instalează, pot fi necesare săptămâni sau luni întregi pentru a scăpa de el. Așadar, la ce semne timpurii se impune să fii atent? Iată câteva indicii subtile care îți arată că ar trebui să îți reconsideri volumul de muncă:

- Activități simple, precum mersul la cumpărături, ți se par copleșitoare.

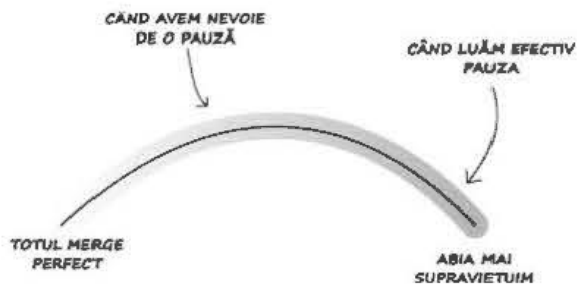
- Te simți atât de epuizat, încât ai început să renunți la activități despre care știi că îți sunt benefice (cum ar fi exercițiile fizice sau timpul petrecut de unul singur).
- Îți e teamă de ziua de duminică, din cauză că se apropie o nouă săptămână – iar asta te macină încă de sâmbăta.
- Spui „da", chiar dacă ești deja încărcat la capacitate maximă.
- Te simți de parcă funcționezi numai în virtutea inerției.
- Ești enervat de toți și de toate.
- Îți surâde întrucâtva ideea de a te îmbolnăvi, doar ca să iei o mică pauză.
- Suferi de sindromul „Ziua Cârtiței": toate zilele ți par la fel.
- Ești familiarizat cu „răzbunarea prin procrastinarea somnului", ceea ce înseamnă că te încăpățânezi să nu mergi la culcare până târziu în noapte, fiindcă nu ai avut timp pentru tine pe parcursul zilei.[8]

Ne grăbim să ignorăm aceste indicii pentru că, de obicei, ne forțăm să le depășim. Dar ele reprezintă semnale de alarmă importante. Naveed Ahmad, fondatorul Flourish, o

companie care îi ajută pe oameni să lupte împotriva burnoutului, ne-a spus: „Uneori, viața te bate pe umăr cu o pană, alteori, te lovește cu o piatră, iar alteori, te calcă brutal cu un autobuz. Învață să asculți când este vorba doar despre o pană."

Mitul nr. 2: Confruntarea cu burnoutul nu e urgentă dacă nu te prăbușești complet

Amintindu-și o perioadă în care își ducea tatăl bolnav în fază terminală de la un medic la altul, în timp ce se lupta cu propria dependență, actorul Dax Shepard a mărturisit: „Nu mi-am dat seama decât mult mai târziu că era foarte stresant. Pe moment, mă distrăgeau problemele de logistică. Și cum puteam să le controlez, îmi spuneam că totul e în regulă."[9]



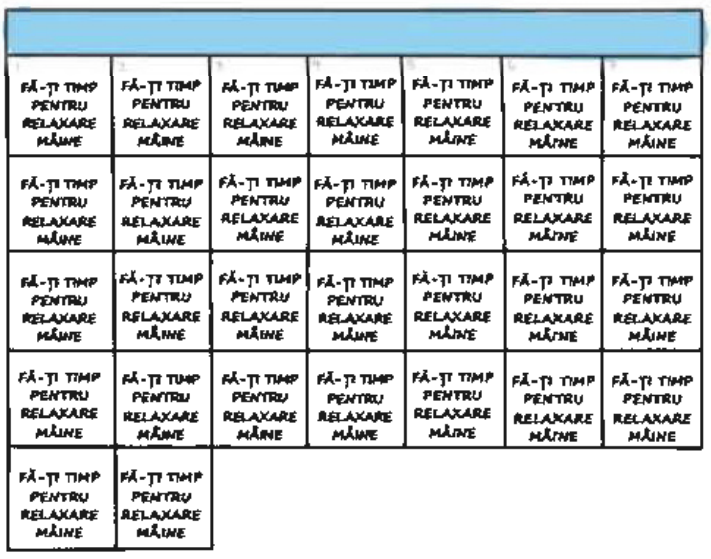
Avem tendința de a crede că atât timp cât reușim să stăm în picioare, nu este cazul să ne îngrijorăm sau să ne odihnim. Așa că îi dăm înainte: programăm o întâlnire cu un client în pauza de prânz, ne târâm din pat în zori de zi pentru a intra într-o ședință online internațională, ne simțim responsabili de stingerea tuturor incendiilor de la locul de muncă și de acasă. În sine, aceste forțări personale pot fi minore. Dar, așa cum scrie dr.

Richard Gunderman, burnoutul „este suma totală a sute și mii de încălcări mărunte ale scopului principal, fiecare dintre ele atât de mică, încât abia dacă atrage atenția“.[10]

Tehnologia a făcut ca ritmul extenuant să fie normalitatea. Studiile arată că, în medie, ne verificăm e-mailul de 74 de ori pe zi și că trecem de la o sarcină la alta *la fiecare trei minute*.[11] (De câte ori te-ai uitat în telefon de când ai început să citești acest capitol?) Obiceiul de a fi „mereu activi“ înseamnă că mințile noastre nu sunt niciodată liniștite și că ne exasperează orice încercare de a ne deconecta. Așa că mergem mai departe cu o viteză care împiedică reflecția și odihna.

Când ricoșăm de la un lucru la altul, corpurile noastre acumulează stres. În cartea lor *Burnout*, doctoriţele (și surorile) Emily și Amelia Nagoski scriu că, atunci când strămoșii noștri se confruntau cu un prădător, fie se asociau pentru a răpune fiara, fie o luau la goană: răspunsul de tip „luptă sau fugi“. Asta necesita activarea a ceea ce se numește *capacitate de reacție*, aici fiind implicat setul de sisteme de adaptare (creșterea adrenalinei, accelerarea ritmului cardiac) pe care se bazează oamenii pentru a face față urgențelor.[12] Dar această capacitate e limitată, iar strămoșii noștri o foloseau doar pe termen scurt, pentru a se salva de la moarte. Când supraviețuiau, cuprinși de bucurie, se puteau

relaxa din nou. Astfel, ciclul stresului era complet.[13]



În societatea modernă, operăm *tot timpul* la capacitate maximă, astfel că niciodată nu ducem ciclul stresului până la capăt. Dacă ești blocat în trafic ore în șir, nu te vei simți bine imediat ce vei intra pe ușa casei. Corpul tău va fi încă în mijlocul unei reacții la stres. Iar dacă nu ți-ai făcut un obicei din a te plimba sau din alte activități relaxante, vei continua să produci cortizon, care este hormonul stresului, în tot restul serii.[14] Într-un final, stresul acumulat te va ajunge din urmă și te vei prăbuși. (Pentru modalități de a completa ciclul stresului, vezi pagina 147 – „Învață să trăiești la 80%“.)

Mitul nr. 3: Toată lumea suferă de burnout în același fel

Burnout a devenit un termen-umbrelă. Când am stat de vorbă cu cititorii noștri, aceștia l-au folosit pentru a spune că sunt obosiți, plictisiți, sătui de șefii lor, copleșiți de responsabilități personale, că muncesc exagerat de mult – și lista poate continua la nesfârșit. Cu alte

cuvinte, există tot felul de nuanțe ale burnoutului. Trebuie să înțelegi exact ce simți, astfel încât să poți obține sprijinul cel mai util în situația ta. A te simți istovit pentru că lucrezi foarte multe ore este diferit de a fi extenuat din cauză că, deși stai la job numai opt ore, crezi că munca ta e lipsită de sens.

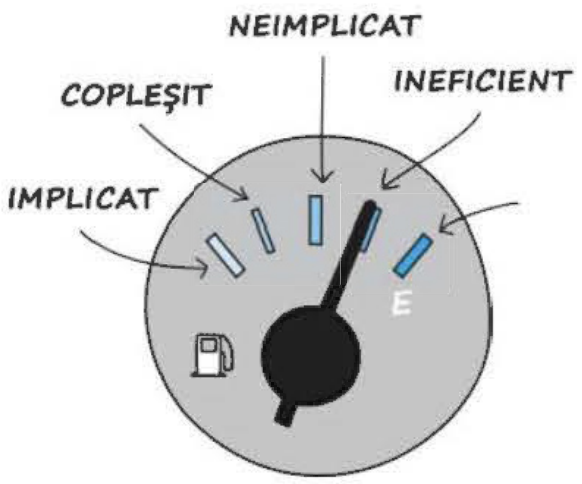
Inventarul Maslach pentru Burnout (MBI) – prima metodă clinică de măsurare a burnoutului, creată de psihologa Christina Maslach – ia în considerare trei dimensiuni ale fenomenului:

- Epuizarea: te simți permanent extenuat.
- Cinismul: te simti deconectat de locul de muncă și de oamenii din jurul tău.
- Ineficiența: simți că niciodată nu ești capabil să faci o treabă suficient de bine.

Deseori, acest inventar e interpretat greșit (și înțelegem de ce: este complicat!). Unii au tendința să se concentreze strict pe epuizare, iar alții, să își adune punctele de la fiecare dimensiune și să presupună că există o delimitare clară între „suferi de burnout“ și „nu suferi de burnout“.[15] Dar, așa cum explică Maslach, nu există un reper de demarcație arbitrar. În schimb, punctele pe care le obții la fiecare dimensiune te plasează într-unul dintre cele cinci profiluri aflate între situația cea mai

bună, adică atunci când te simți implicat, și cea mai puțin bună, adică atunci când ai intrat în burnout.

Pentru a te ajuta să înțelegi ceea ce simți, am inclus în carte adaptarea noastră a testului MBI – vezi pagina 299. După ce l-ai făcut, scrie punctajul obținut la fiecare dimensiune, apoi folosește lista de pe paginile următoare pentru a afla care dintre cele cinci profiluri din graficul burnoutului te caracterizează cel mai bine.



Cele cinci profiluri ale burnoutului, de la cel mai scăzut la cel mai grav

- **Implicat:** Grad scăzut până la moderat de **epuizare** și **cinism**; grad moderat până la crescut de **eficiență**
  - Te descurci destul de bine. Sau cel puțin OK.
- **Copleșit:** Grad crescut de **epuizare**
  - Simți că totul te împovărează și că ești suprasolicitat. Această senzație este deseori rezultatul unui volum prea mare de muncă sau al faptului că trăiești într-o cultură în care munca nu se termină niciodată.

Poate apărea, de asemenea, când te-ai implicat în prea multe proiecte secundare, dar și când ai probleme de sănătate sau obligații familiale care îți ocupă o grămadă de timp.

- **Neimplicat:** Grad crescut de **cinism**
    - Nu te simți legat de colegii tăi și îți lipsește empatia față de cei din jur. Devii astfel când exagerezi cu munca, lucrând prea intens, sau când nu mai simți că ceea ce faci contează.

- **Ineficient:** Grad crescut de **ineficacitate**
    - Te simți incompetent și neproductiv. E posibil ca, de fapt, să fii eficient la locul de muncă, dar percepția ta să fie la polul opus.

- **Epuizat:** Grad crescut de **epuizare** și **cinism**; grad scăzut de **eficiență**
    - Ești mai mult decât obosit – ești descurajat și înstrăinat.[16] Mollie a suferit de burnout extrem la sfârșitul anului 2018 și începutul lui 2019. Era suprasolicitată, nu se simțea implicată în relația cu colegii și se gândea că e ineficientă atât la IDEO, cât și în privința

ajutorului dat pentru lansarea cărții noastre *Fără supărare*.

***

MOLLIE: Când m-am întors la New York, la sfârșitul lui decembrie 2018, m-a lovit o răceală urâtă. Pur și simplu, corpul meu ajunsese la limită. Cu toate astea, am plănuit împreună cu soțul meu să facem o călătorie în weekendul sărbătorii lui Martin Luther King, mai ales că răceala mea bătea în retragere. Dar se pare că e o idee groaznică să mergi cu avionul când nu ești complet vindecat. La zborul de întoarcere, am luat o gripă, iar în următoarea săptămână nu m-am putut ridica din pat.

Zăceam sub pătură, blestemându-mă că am plecat în acea călătorie, însă trenul vieții pe care l-am conceput pentru persoana mea nu era pe cale să se oprească. Pentru lansarea cărții noastre, ar fi trebuit să ajung la Londra, apoi să revin la New York, după care să pornesc spre San Francisco.

La insistențele lui Liz și ale agentului nostru, am anulat călătoria la Londra. Dar nu puteam să scap de sentimentul de vinovăție. Ce s-ar fi întâmplat cu cartea noastră dacă aș fi ratat și alte evenimente? Ce ar crede despre mine

colegii de la job, acum când, după ce am fost bolnavă două săptămâni, aș avea de gând să îmi iau și mai mult concediu? Așa cum se întâmplă deseori în timpul burnoutului, întrebările sunt mici la început, dar apoi devin mari și existențiale. Se schimbă din întrebări legate de logistică în întrebări despre fricile și credințele noastre: „De ce trăiesc într-un oraș care mă stresează atât de tare? De ce m-am ambiționat să scriu o carte și să lucrez full-time în același timp?“

Cum scrie Mary Pipher, „mulți oameni se prăbușesc elegant la un moment dat în viață. [...] Vindecarea necesită construirea unui spațiu mai larg“ în care să trăim. Am crezut că trebuia doar să mă străduiesc mai intens pentru a-mi controla stresul, dar de fapt aveam nevoie de „un spațiu“ în care să existe mai mult timp liber și mai mult loc pentru întrebările importante. De asemenea, trebuia să mă acomodez cu ceea ce înseamnă acest spațiu.[17]

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

Depășirea burnoutului necesită autoanalize regulate. În această secțiune, te vom ajuta să înțelegi cum să diminuezi sau să previi burnoutul, în funcție de profilul pe care l-ai

identificat anterior. Vom vorbi, de asemenea, despre ce măsuri pot lua managerii și echipele pentru a-și ajuta angajații să își regăsească echilibrul.

1. Ce să faci dacă ești suprasolicitat

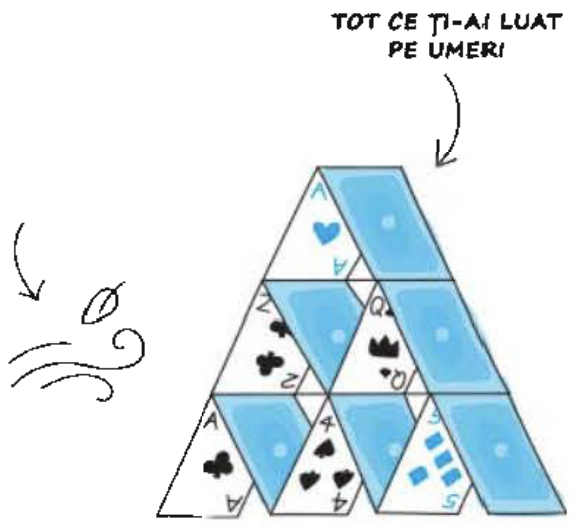
ÎNVAȚĂ SĂ TRĂIEȘTI LA 80%

Pentru a studia burnoutul, cercetătoarea Melissa Gregg le-a luat interviuri, timp de trei ani, unor angajați cu activități intelectuale din patru companii diferite care se simțeau epuizați. Spre surprinderea ei, cu toții au asociat oboseala de la serviciu cu un anumit eșec în plan personal. Nimeni nu s-a gândit că poate, pur și simplu, muncește prea mult.[18]

Dacă te simți obosit în mod constant, există o mare probabilitate ca zilele tale să fie pline de obligații pe bandă rulantă și deadline-uri stresante. Câte dintre ele sunt alese de tine? Am trecut și noi prin asta. Aveam obiceiul (și încă ni se întâmplă uneori, ca să fim sincere) să ne dăm peste cap în legătură cu *totul*, chiar și atunci când nu era necesar. În perioadele mai puțin încărcate de la locul de muncă, Liz își asuma frenetic o grămadă de responsabilități care nu erau nici urgente, nici importante. Iar când Mollie, o introvertită căreia îi plac grozav serile petrecute în confortul propriului cămin, observa în calendar că nu are niciun plan pentru o anumită seară, își programa imediat un eveniment sau o cină.

În ambele cazuri, am fi avut mai mult de câștigat dacă ne-am fi acordat o pauză.

Când totul merge ca uns, asumarea unui număr mare de sarcini poate funcționa. Dar dacă te îmbolnăvești, sau trebuie să ajuți pe cineva din familie, sau șeful tău demisionează, sari deodată de la 100% la 120% și viața ta se transformă într-un coșmar scăpat de sub control.



Pentru a fi mai degrabă o țestoasă decât un iepure, te încurajăm să înveți să trăiești la 80%. (Nu confunda acest sfat cu sugestia de a munci 80% din timp pentru 80% din salariu. Asta funcționează foarte rar; vei ajunge să lucrezi full-time, dar să fii plătit doar cu 80%.) Ellie, una dintre cititoarele noastre, ne-a spus că, după ce un membru al familiei ei s-a îmbolnăvit și a ajuns în stadiu terminal, și-a impus să o ia mai ușor. „Vorbesc despre lucruri simple, cum ar fi prioritizarea exercițiilor fizice, refuzul de a deschide computerul pentru muncă după șase seara și faptul că mi-am dat voie să citesc tot ce mi se părea distractiv, nu doar ce credeam că «trebuie» citit.“

Acest lucru ar putea necesita practică. Atunci când prietena noastră Miriam, care este ingineră, a înțeles că muncește prea mult, psihiatrul ei a întrebat-o dacă s-a oprit vreodată la mijlocul unei activități – și a plecat pur și simplu. „Nu făcusem asta“, a recunoscut Miriam. „El m-a sfătuit să încerc. Am început experimentul chiar din ziua următoare. La ora cinci și jumătate, m-am ridicat de la birou și am plecat acasă. Când m-am întors la job a doua zi, nimic nu luase foc.“ Acum, Miriam face pauze regulate dacă se simte obosită sau dacă încep să o doară mâinile în timp ce muncește. Și de fiecare dată, totul e în regulă.[19]

S-ar putea să îți fie de ajutor și dacă pui o parte din viața ta „în așteptare“ pentru o perioadă. Când tatăl său era în spital, Liz a renunțat un timp la evenimentele sociale. Iar când Paul, unul dintre cititorii noștri, a fost diagnosticat cu boala Crohn, a hotărât să amâne încercarea de a obține o promovare la job ca să se poată concentra pe sănătate. Această idee a ajuns să fie cunoscută sub numele „Teoria celor patru arzătoare“, de la o poveste relatată cândva de scriitorul David Sedaris într-un articol din *The New Yorker*. O prietenă (care împărtășea la rândul său cele auzite la un seminar de management) îi spusese că viața are patru arzătoare: familia, prietenii, sănătatea și munca. Pentru a avea succes, este necesar ca unul dintre ele să fie

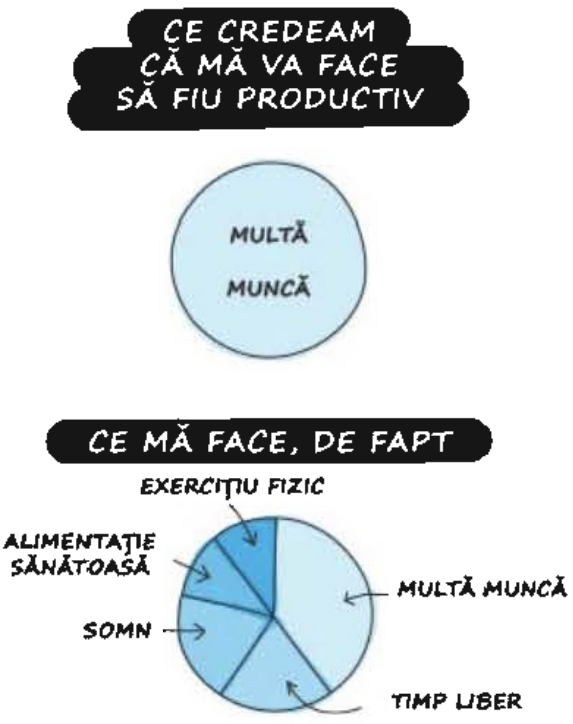
mereu oprit. Iar pentru a avea *cu adevărat* succes, trebuie să oprești două.[20]

De asemenea, trăitul la 80% îți oferă pauzele firești în timpul cărora poți încheia ciclul stresului. Fă o pauză și încarcă-ți corpul. „Propriul corp îți spune tot ce ai nevoie să știi, dar trebuie să înveți să îl asculți“, a declarat Beyoncé într-un interviu pentru *Harper's Bazaar*.[21] Potrivit surorilor Nagoski, există șapte modalități de a-ți asculta corpul și de a întrerupe ciclul stresului:

- Plângi.
- Respiră lent și adânc (lui Mollie îi plac exercițiile de respirație; vezi „Lista celor mai bune meditații ghidate“ la paginile 323–324).
- Fă o activitate fizică (lui Liz îi place să înlocuiască epuizarea mintală cu oboseala fizică; ea crede că o oră petrecută pe bicicleta eliptică la sfârșitul fiecărei zile contează enorm).
- Râzi.
- Ieși cu prietenii.
- Fă ceva creativ – de exemplu, scrie sau desenează.
- Arată-ți afecțiunea la modul fizic, prin gesturi cum ar fi îmbrățișările.[22]

ÎNVAȚĂ SĂ ÎȚI STABILEȘTI – ȘI SĂ ÎȚI RESPECȚI – PROPRIILE LIMITE

Iată care este ideea principală: trebuie să-ți trasezi și să te ții de limitele personale. Nimeni nu o va face pentru tine. Poate că te întrebi: „De ce nu mă ajută cei care mă îndrăgesc să nu sar calul?“ Deseori, asta se întâmplă pentru că vor să ai parte de succes! Iar astăzi, unul dintre indicatorii succesului este să fii foarte ocupat. Poate că și ei sunt la fel de ocupați ca tine. Sau poate că nu știu care îți sunt limitele. În cartea sa *Arta de a fi liber*, Nedra Glover Tawwab scrie: „Oamenii din jur nu știu ce îți dorești. E treaba ta să le spui clar asta. Claritatea salvează relațiile.“[23]



Este nevoie de curaj pentru a spune „nu“ și a continua să procedezi așa fără să te simți vinovat. Data viitoare când ești pe punctul de a spune „da“ cu privire la ceva care nu te încântă, oprește-te și întreabă-te:

- Dacă spun „da“, ce am de câștigat?

- Dacă fac asta, ce *nu* voi putea să fac în loc?
- Dacă spun „nu“, care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?

În spatele fiecărui „nu“ se află un „da“ mai profund, chiar dacă acesta din urmă este spus doar față de tine însuți. Kylie, una dintre cititoarele noastre, ne-a povestit cum, într-o perioadă în care avea o grămadă de angajamente familiale, a devenit mult mai selectivă în privința responsabilităților asumate la locul de muncă. „Ce ar însemna pentru familia mea dacă m-aș oferi voluntar să fac un anumit lucru la job?“ se întreba Kylie. „Cât de important este cu adevărat? Și care e prețul?“ Asta a ajutat-o să reducă din „activitățile și urgențele lipsite de sens“ din viața ei.[24]

Odată ce ești pregătit să mergi mai departe pe ideea negației, apelează la două formulări – una pentru celălalt și alta pentru tine. De exemplu, când refuzi o invitație din partea unui prieten, îi poți spune: „Mi-ar plăcea, dar nu sunt liber săptămâna asta. Ce zici să ne vedem mai târziu în cursul lunii?“, în timp ce ție îți spui: „Faptul că îl refuz acum nu mă face un prieten rău. Mă face un om care are nevoie de odihnă“. Fraza spusă celuilalt poate fi și un simplu: „Nu pot, îmi pare rău!“ Cuvântul „nu“ formează de asemenea un enunț complet.

Liz a avut probleme în privința refuzului, până când și-a creat un set de reguli la care să apeleze. Acum spune, de exemplu: „Am o regulă conform căreia nu îmi programez evenimente sociale în serile de joi“ sau „Am o regulă potrivit căreia mereu las să treacă o vreme înainte de a-mi lua un angajament“. A descoperit că lumea are tendința să nu ia un refuz la modul foarte personal dacă e vorba despre o regulă. „Oamenii respectă regulile și acceptă ideea că nu tu refuzi o propunere, o cerere, o pretenție sau un prilej, ci regula este cea care nu îți dă de ales“, afirmă scriitorul Ryan Holiday.[25]

Capacitatea ta de a spune „nu“ este și ea diferită de a celorlalți. S-ar putea ca prietenii, colegii, chiar și partenerul de viață să nu aibă aceleași declanșatoare de burnout. De exemplu, dacă ești introvertit, iar partenerul tău e foarte sociabil, acesta ar putea crede că treci printr-o criză, așa că te va îndemna să ieși la o cină cu prietenii sau la un spectacol. Asta ar face *el* pentru a se simți mai bine. Dar ar putea

fi exact opusul a ceea ce te-ar ajuta pe tine. Soțul lui Mollie, comediant și scenarist de televiziune, are propriile regrete în legătură cu refuzul unor oportunități care, privite retrospectiv, i-ar fi putut lansa cariera. Prin urmare, a încurajat-o serios pe Mollie să meargă la Londra și să nu rateze ceea ce el considera a fi „o șansă unică în viață", deși ea era bolnavă și nu avea aceleași obiective profesionale.

Când burnoutul înseamnă că trebuie să îți dai demisia de la locul de muncă

Până acum, ai putea să gândești: „Bine, sigur, pot să fac anumiți pași pentru a înfrunta burnoutul, dar oare există un punct în care trebuie să renunț și să îmi dau demisia de la job?“ Da, există.

Mulți dintre cititorii cu care am vorbit despre burnout ne-au spus că s-au simțit mai bine abia după ce au părăsit un mediu de lucru nesănătos. În calitate de consultantă, Maike s-a luptat necontenit cu anxietatea, în ciuda faptului că a fost promovată și a primit evaluări excelente ale performanțelor sale. „Pentru că eram eficientă, credeam că sănătatea mea mintală se va îmbunătăți la un moment dat.“ Însă numai după ce și-a schimbat locul de muncă și a intrat într-o industrie mai puțin alertă și stresantă, anxietatea i-a dispărut. „Mereu am avut impresia că e vorba în

2. Ce să faci dacă ești neimplicat

ÎNCEARCĂ SĂ CREEZI LEGĂTURI

Știm că acest lucru necesită efort. Când ești obosit și cinic, de regulă îți lipsește energia de a cere ajutor. Dar izolarea declanșează un cerc vicios: nu investești timp în crearea de legături atunci când ai nevoie cel mai mult de ele, ceea ce înseamnă că rămâi singur în lupta cu propria epuizare, iar asta te face să te simți și mai extenuat.

La vremea când serviciul lui Mollie implica foarte multe călătorii, a început să se simtă deconectată de colegii săi de la IDEO din New York. Îi era dor de interacțiunile obișnuite, de conversațiile care făceau parte din munca la birou. Se împrietenise cu mai mulți dintre cei de la job, dar nu îi cunoștea îndeajuns de bine, încât să îi invite să facă ceva împreună în weekend. Până la urmă, i-a ajuns. Deși ideea îi provoca anxietate, a hotărât să îi invite la ea pe paisprezece dintre colegi, într-o după-amiază. Riscul a meritat: toată lumea s-a distrat, așa că s-au mai întâlnit de câteva ori. Aceste reuniuni i-au facilitat lui Mollie construirea unor prietenii la nivel individual, din moment ce mai întâi avusese șansa îi cunoască pe toți într-un cadru de grup.

Nu trebuie să îți faci un nou cel mai bun prieten pentru a te simți mai bine; chiar și micile momente de relaționare contează mult. În cadrul unui studiu, cercetătorii le-au solicitat

unor oameni cinici să se concentreze pe ajutorul acordat altora timp de o zi. Deși fără tragere de inimă, participanții au făcut gesturi mărunte, cum ar fi să îi felicite pe alții pentru efortul depus sau să ia prânzul cu o mână de colegi de serviciu. În dimineața următoare, cei din grup au raportat niveluri mai scăzute de cinism.[28]

Iată câteva mici modalități de a-ți crea legături:

- Stabilește cu un coleg o anumită oră la care să ieșiți ca să beți o cafea sau să discutați printr-un apel video.
- Mergi la o plimbare cu cineva și faceți conversație pe drum.
- Invită un prieten la tine acasă, doar ca să stați pe canapea și să vorbiți.
- Mulțumește-i cuiva care te-a ajutat recent.

Acestea fiind spuse, gândește-te bine la cine apelezi. O parte importantă din reducerea cinismului constă în distanțarea de oameni sau situații care te frustrează ori te secătuiesc de energie. „Când simt că nu mai pot la locul de muncă, îmi fac un obiectiv din a petrece mai mult timp cu colegii amabili și din a-l evita pe managerul de proiect, pe care nu îl suport“, ne-a spus Edwin, unul dintre cititorii noștri. „Acest lucru a contat enorm!“

AMINTEȘTE-ȚI SENSUL, APOI RECONFIGUREAZĂ-ȚI OBICEIURILE

O modalitate de a restabili legătura cu ceea ce întreprinzi este să te întrebi: „De ce fac asta?“

Sensul poate îmbrăca multe forme. Am vorbit cu o doctoriță care își începe fiecare zi amintindu-și impactul propriilor eforturi asupra vieții pacienților săi; cu o ingineră care simte că munca ei are sens atunci când automatizează ceva, pentru a le face viața mai ușoară colegilor săi; cu un avocat care ne-a spus că, în cele mai negre zile, se concentrează pe mândria resimțită ca urmare a faptului că este capabil să își întrețină familia.

Dacă nu reușești să găsești ceva specific, încearcă să ții evidența a ceea ce faci și a felului în care te simți în legătură cu asta, timp de o săptămână. Odată, Liz a petrecut zece zile actualizând un tabel unde nota ce face oră de oră și cum se simte pe o scară de la 1 (epuizată) la 10 (entuziasmată). Statisticile ei au arătat că se simțea cel mai jalnic în zilele în care avea ședințe una după alta și cel mai bine în perioadele în care dispunea de câteva ore pentru muncă intensă, plus un interval suficient pentru a fi singură. Acum, și-a făcut un scop din a-și dispersa cât mai mult ședințele și ieșirile sociale, a-și rezerva un timp definit în calendar pentru munca serioasă și a-și păstra câteva seri pe săptămână doar pentru ea.

Identificarea lucrurilor care *nu* ți se par importante este la fel de utilă ca descoperirea a ceea ce îți place să faci. Dacă anumite persoane sau activități te frustrează, vezi în ce măsură te poți distanța de ele. Psihologii vorbesc deseori despre *reconfigurarea locului de muncă* – atunci când faci demersuri proactive, când întreprinzi acțiuni concrete pentru remodelarea activității tale la job. Noi te încurajăm să îți reconfigurezi viața. Ce sau cine te face să te simți apreciat? Poți investi mai mult în acele lucruri sau în acei oameni? Ce activități neesențiale te stresează? Poți să renunți la ele?

3. Ce să faci dacă te simți ineficient

TRECI DE LA A FI REACTIV LA A FI PROACTIV

Când te simți ineficient, de obicei motivul este unul dintre următoarele: fie nu ai suficient timp pentru a face tot ce se așteaptă de la tine, fie nu știi contextul pentru a lua hotărâri în cunoștință de cauză, fie nu ești susținut și recunoscut de către cei din jur.

Mulți cititori de-ai noștri ne-au spus că se simt de parcă munca lor „nu se termină niciodată“, ceea ce le dă impresia că se învârt într-un cerc, fiindcă „răspund permanent la solicitări“. Este greu să îți menții încrederea în tine – sau să simți ceva care să semene măcar cu senzația de împlinire – dacă nu faci decât să reacționezi. Deseori, acest lucru înseamnă

și că lucrezi la o gamă de proiecte atât de disparate, încât îți pierzi capacitatea de a sesiza perspectiva de ansamblu.

Mai întâi, renunță la ideea că, pentru a fi un bun angajat (sau prieten, sau partener de viață, sau mamă), trebuie să răspunzi la absolut toate cererile. Ne place sfatul dat de scriitoarea Jenna Wortham: „Amintește-ți că urgențele celorlalți nu sunt și urgențele tale.“[29] O parte din rolul tău constă în a stabili așteptări rezonabile. „De multe ori, ceea ce clienții consideră a fi o criză nu este de fapt o criză“, a declarat Barbara, directoare executivă a unei firme de PR, într-un interviu pentru *Harvard Business Review*. Ea recomandă identificarea unor modalități de a pune lucrurile în perspectivă pentru ceilalți cu blândețe, dar cu toată fermitatea.[30] Ca să reușești asta, încearcă următoarele formulări:

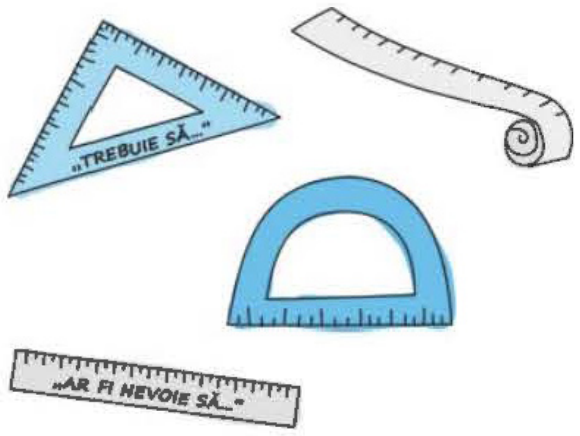
- Iată cum cred eu că ar trebui să facem lucrul ăsta pentru a reduce pagubele.
- Înțeleg că vrei să _____. Deocamdată fac _____ și sunt îngrijorat în legătură cu _____. Putem discuta despre cei mai adecvați pași de urmat?
- Iată la ce lucrez momentan. Te rog să îmi spui care dintre sarcini ar putea fi de ajutor în privința _____. Ulterior, voi încerca să le prioritizez pe acelea.

Și nu uita: obiectivele pe care poți să le îndeplinești nu trebuie să fie neapărat în interes de serviciu. „La locul de muncă, am trecut printr-o perioadă când simțeam că alerg printr-un labirint legată la ochi“, ne-a spus Jess, una dintre cititoarele noastre. „Nu exista o structură clară a proiectelor mele, iar obiectivele se schimbau încontinuu, așa că munca părea să nu se sfârșească niciodată.“ Jess a hotărât să urmeze un curs de olărit pentru începători, care se ținea în serile de luni și miercuri. Acest lucru a forțat-o să plece de la birou la o oră rezonabilă și a ajutat-o să își recapete încrederea în capacitatea ei de a învăța și a se perfecționa. „Când începi ceva de la zero, faci progrese vizibile, foarte rapide și măsurabile“, ne-a spus Jess. „Chiar aveam nevoie de asta.“

AFLĂ DE CE SIMȚI CĂ EFORTUL TĂU NU CONTEAZĂ

„Starea de burnout nu se referă atât la excesul de muncă, ci mai degrabă la ineficiența muncii“, a postat pe Twitter Dare Obasanjo, product manager la Facebook. „Nu e suficient să iei o pauză; trebuie, de asemenea, să examinezi motivele pentru care subconștientul tău crede că efortul pe care îl depui nu are importanță.“[31]

În cazul în care ai un sentiment permanent de neîmplinire, ar putea fi timpul să faci un pas înapoi și să lămurești ce este important pentru tine. Nu contează cât de repede urci o scară, dacă nu îți pasă ce se află în vârf.



Aruncă o privire la „Lista de valori“ pe care am conceput-o (vezi pp. 324–325) și identifică cinci elemente care sunt cele mai importante pentru tine. Liz pune preț maxim pe autonomie, creativitate, bunătate, recunoaștere și succes, în timp ce pe lista lui Mollie apar comunitatea, creativitatea, învățarea, contribuția și respectul de sine. Apoi, întreabă-te:

- Munca mea se potrivește cu aceste valori?

- Ceea ce fac în timpul liber se potrivește cu aceste valori?

Stabilirea priorităților implică alegerea unor lucruri în dauna altora. Există o poveste despre un profesor care umplea un borcan cu mărgele de dimensiuni mari. „Acest borcan este plin?“ îi întreabă pe elevi. „Da“, răspund ei în cor. Apoi, adaugă pietricele și scutură borcanul, în așa fel încât să umple golurile. „Acest borcan este plin?“ „Da.“ Într-un final, toarnă în el nisip. „Acest borcan este plin?“ Elevii privesc borcanul îndesat și încep să râdă. „În borcanul vieților voastre, mărgelele reprezintă mereu ceea ce este cel mai important: starea voastră de bine și relațiile personale valoroase. Pietricelele sunt alte lucruri care contează, precum munca și școala. Nisipul semnifică lucrurile mici, care par însemnate pe moment, cum ar fi posesiunile materiale. Dar dacă vei umple borcanul mai întâi cu nisip, favorizând lucrurile mărunte în detrimentul celor importante, nu vei mai avea loc pentru ceea ce contează cu adevărat“, a explicat profesorul.

De multe ori, ne dăm seama că trebuie să facem o schimbare abia când ne îndeplinim un obiectiv măreț, dar nu simțim nici pic de entuziasm. În 2012, prietenul nostru Naveed a obținut, în sfârșit, marea promovare pentru care se străduise ani întregi. Dar euforia i s-a risipit rapid. Câteva zile mai târziu, se simțea din nou la pământ.

În acel weekend, a creat un document Google intitulat „Cine sunt eu?“, unde a notat valorile în baza cărora voia să trăiască. „Le ofer altora, în mod necondiționat, cea mai bună versiune a mea“, a scris Naveed, adăugând fraze precum: „Sunt mai bun decât persoana care eram înainte“ sau „Îmi pasă de trupul, de intelectul și de sufletul meu“. După ce a terminat, a revenit asupra documentului și a subliniat cu roșu fiecare valoare pe care simțea că nu o respectă. La final, cea mai mare parte a listei era roșie.

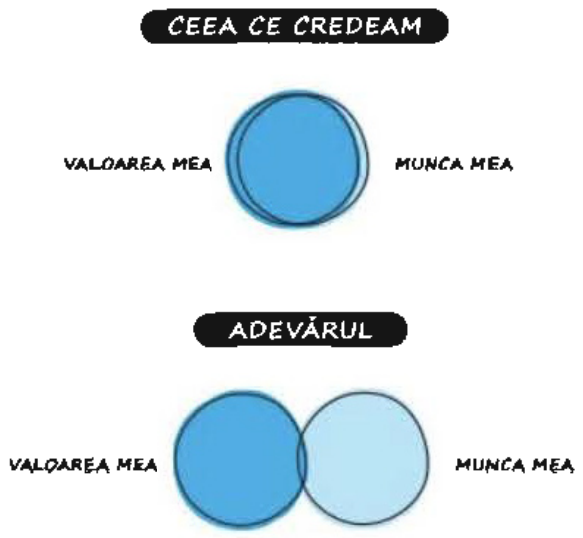
Apoi, Naveed a trecut la fapte, luând măsuri pentru a-și crea o viață mai bine aliniată cu valorile la care aspira. Și-a găsit un nou serviciu, cu mai mult sens pe plan individual, a început să facă din exercițiile fizice și din meditație o parte mai consistentă a rutinei lui și a prioritizat relațiile personale în dauna muncii. Din când în când, revine la listă pentru a-și aminti cum arată viața pe care vrea să o trăiască. Dacă observă că a devenit mai bun la a trăi conform uneia dintre valori, îi schimbă culoarea din roșu în negru. „De fiecare dată când fac asta, am o senzație de ușurare și de calm“, ne-a mărturisit el.[32]

4. Ce să faci dacă ești complet epuizat

NU CONFUNDA CEEA CE VALOREZI CU CEEA CE FACI

„Nu ești munca pe care o faci; ești omul care ești“, a notat scriitoarea Toni Morrison.[33] Iar

noi am dori să adăugăm: munca ta nu îți va întoarce iubirea.



Să-ți placă ceea ce faci este minunat, dar există anumite limite. Psihologii vorbesc despre *contopire* în cazul fenomenului prin care doi indivizi își pierd identitățile unul în celălalt. Același lucru se poate întâmpla și când asociezi prea mult propria valoare cu ceea ce realizezi sau cu o anumită identitate.[34] Când se petrece asta, începi să pierzi din vedere alte părți importante din tine însuți, iar starea ta de bine mintală devine dependentă de îndeplinirea obiectivelor pe care ți le-ai stabilit.

Mulți dintre cititorii noștri ne-au spus că sufereau grav de burnout, dar totodată simțeau că percepția asupra lor înșiși era atât de strâns legată de ceea ce lucrau, încât o schimbare în acest sens ar fi fost ca și cum s-ar fi aruncat de pe o stâncă. Am auzit despre oameni care se duceau la toaleta de la birou pentru că era singurul loc unde puteau să își tragă sufletul, care aveau migrene în fiecare săptămână din cauză că stăteau până foarte târziu la serviciu, sau care leșinau în parcare.

Dacă te confrunți cu o astfel de implicare profundă, uneori singura soluție de a rupe legătura dintre identitatea ta și ceea ce faci este să te oprești. Lisa, una dintre cititoarele noastre, a plâns aproape zilnic în timpul ultimului an în care a fost directoare la o școală din Denver. „Eram extrem de epuizată din punct de vedere emoțional", ne-a spus ea. „Totodată, jinduiam după validare. Am ajuns dependentă de lucruri precum exercițiile pe bicicleta statică, doar ca să demonstrez că aveam succes în legătură cu ceva, chiar dacă mă simțeam înfrântă pe oricare alt plan." Până la urmă, Lisa și-a dat demisia din funcția de director, în ciuda faptului că nu are nicio perspectivă concretă de viitor. În timpul tranziției, a urmat o școală postuniversitară, iar în opinia ei, acea schimbare a reprezentat o parte importantă din refacerea identității sale. Lisa crede că este foarte eficient să te oprești și să îți creezi spațiul de care ai nevoie pentru a te redefini, dincolo de funcția sau rolul tău – ceea ce ar putea însemna să te distanțezi pentru o vreme de locul de muncă pe care îl ocupi.

Însă a-ți da demisia sau a lua o pauză nu este mereu o opțiune. Dacă, fiind epuizat, nu poți să pleci din motive financiare sau dacă trebuie să rămâi pentru a căpăta promovarea dorită, cel mai bun lucru pe care poți să îl faci este să investești în segmentele vieții tale care nu au legătură cu serviciul – și să îți reduci

așteptările față de prestația ta la locul de muncă. În vara anului 2020, în mijlocul pandemiei de COVID, Liz și-a ajutat soțul să aibă grijă de tatăl său bolnav de cancer, care era pe moarte. Până atunci, fusese mândră de ea pentru că își depășea limitele la job și pentru că termina proiectele înainte de termen. Dar, de prin august, Liz se trezea în fiecare dimineață cu un amestec de panică și groază, ceea ce o făcea să se concentreze greu la muncă. Totul i se părea ca escaladarea unui munte fără a avea energia necesară, fie că era vorba despre o prezentare în fața unui client important sau despre un simplu răspuns la mesajul unui prieten. Liz își amintește că la un moment dat soțul ei a rugat-o să îi trimită o invitație pe Google Calendar pentru o întâlnire la cină și că nu a fost în stare să se ocupe nici măcar de această mică solicitare.

În cele din urmă, Liz și-a pus munca pe planul secund pentru un timp. Și-a luat două săptămâni de concediu, iar când s-a întors la serviciu, și-a propus ca, o vreme, prestația ei să fie „destul de bună". Termina cam tot ce avea de făcut zilnic, dar se oprea din lucru la ora 17:30; și-a șters aplicația Slack din telefon și nu și-a luat niciun proiect suplimentar în luna respectivă. Asta i-a fost de folos. Simplul fapt că și-a acordat permisiunea de a nu fi mereu cea mai performantă la locul de muncă a ajutat-o să se simtă mai bine.

FĂ-ȚI TIMP SĂ PIERZI TIMPUL

Când Brené Brown, scriitoare ale cărei volume au ajuns bestsellere, lucra la prima sa carte, soțul ei i-a dus pe copii în vizită la mama lui, astfel încât Brené să aibă un weekend de trei zile numai pentru ea, ca să poată schița un capitol. La întoarcere, a întrebat-o: „Ai reușit să lucrezi cu spor?“

„M-am uitat la patruzeci și șase de episoade din *Lege și ordine*“, a recunoscut Brené.

Cei doi soți au avut o ceartă serioasă. Dar trei zile mai târziu, în seara de joi, Brené a terminat schița capitolului cărții sale. Pur și simplu, a venit de la sine.[35]

Găsește-ți timp pentru ceea ce te redresează, chiar dacă asta înseamnă un maraton de *Lege și ordine* pe durata a trei zile. O parte importantă constă în a renunța la „ar trebui să“. Ți-ai făcut planuri mari pentru timpul tău liber? Provocați de Instagram și de reality-show-uri, punem presiune pe noi înșine ca să transformăm fiecare moment într-unul perfect. Dar acest lucru face ca momentul în care ar trebui să ne relaxăm să fie și el tot stresant.

„Nu vreau timp de calitate“, spune comediantul Jerry Seinfeld. „Vreau timp mort. Asta e ceea ce îmi place. Să te uiți la copiii tăi cum stau în camera lor frunzărind o carte cu benzi desenate, să îi admiri câteva minute... Sau să-i privești cum mănâncă un bol de cereale la unsprezece noaptea, oră la care nici măcar nu ar trebui să fie treji... Timpul mort, asta îmi place la nebunie.“[36]

Relaxarea creierului ne face mai sănătoși – și ne îmbunătățește performanțele, odată ce ne implicăm iarăși în munca noastră și în viața socială. Un studiu arată că mai mult de 40% dintre ideile creative apar atunci când ne lăsăm mintea să rătăcească, în afara timpului dedicat muncii.[37] Am auzit acest lucru descris drept „principiul dușului“: când faci ceva agreabil și familiar (cum ar fi un duș prelung), creierul începe să asocieze liber și îți livrează soluții neconvenționale. David Goss, pionier al teoriei numerelor (o ramură a matematicii), a spus: „Toate ideile îmi vin prin intermediul subconștientului. Acesta are o putere foarte mare. E aproape ca și cum singurul motiv pentru care muncești este de a pregăti terenul pentru ceea ce se întâmplă atunci când te oprești.“[38]

5. Ce pot face managerii și echipele pentru a preveni și a diminua burnoutul

PENTRU MANAGERI: FACEȚI DIN GĂSIREA ECHILIBRULUI O PRACTICĂ GENERALĂ ÎN CADRUL ECHIPELOR

În cultura americană individualistă, deseori punem povara găsirii echilibrului zilnic pe propriii umeri. Noi, ca indivizi, *trebuie* să ne facem timp să medităm! În 2015, Amy Bonsall, directoare executivă a NAU, o companie concepută să susțină împlinirea la locul de muncă, trăia în Singapore, unde lucra ca designer.[39] Lui Amy și echipei sale li s-a cerut să ajute o firmă de tehnologie din Silicon Valley să își reconfigureze sediul din Singapore. Pentru a se documenta, echipa a călătorit pe o insulă din apropiere, numită Pulau Ubin, unde oamenii trăiesc încă în case de tip kampong („compuse"), la fel ca înainte de modernizarea țării. În acestea există foarte puțin spațiu individual, dar multe spații colective, iar fiecare locatar trebuie să contribuie cu partea sa de muncă manuală. Amy i-a luat un interviu unei artiste din Singapore care plecase din oraș pentru a trăi pe acea insulă. În ciuda muncii gospodărești făcute pe parcursul zilei, artista i-a spus că devenise mai productivă ca niciodată de când avea în programul cotidian pauze dedicate reflecției. Amy a început să se întrebe: „Oare dăm la o parte toate lucrurile din viață care ne ajută să ne regenerăm? Cum putem să ne susținem unii pe alții ca să ne găsim echilibrul?" Când s-a mutat din Asia înapoi în Statele Unite, Amy a observat că tot mai mulți americani meditau, însă deseori pentru că așa le indicau ceasurile lor sau pentru că încercau să doboare un record de pe

o aplicație. „Am transformat un lucru atât de frumos într-un sport competitiv individual!“ a remarcat ea. Astfel i-a venit ideea de a porni o afacere care să ajute organizațiile să ajungă la bunăstare *la modul colectiv*.

În trainingurile sale, Amy începe prin a explica faptul că echipa este o unitate folositoare, dar de multe ori ignorată, care are menirea să ajute la resetare și la prevenirea burnoutului. Când suntem pe cont propriu, încercăm să rezistăm la job opt ore (sau mai multe!), sperând ca la sfârșitul zilei să facem ceva care să ne încarce bateriile, precum meditația sau plimbările, însă atunci suntem prea epuizați și e prea târziu. Echipele ar trebui să își pună întrebarea: „Cum putem să integrăm echilibrul în activitatea noastră cotidiană?“

Amy spune că nu contează ce anume fac echipele, atât timp cât o fac împreună și se axează pe ceea ce este cel mai important pentru toți – de exemplu, pe sporirea energiei, stimularea creativității și întărirea relațiilor. Ea sugerează ca ședințele de lucru să fie începute printr-o scurtă practică de concentrare. Sau ca în fiecare zi, 15 minute să fie rezervate unui exercițiu în cadrul căruia fiecare să împărtășească un lucru ce îi oferă inspirație. Amy menționează că, la început, asta va părea ciudat și contraproductiv. Suntem obișnuiți să ne aruncăm în ședințe după ședințe, iar o pauză ne dă impresia de slăbiciune și

indulgență (un slogan obișnuit din firme este: „Aș fi un om mai bun dacă nu aș avea nevoie de nicio pauză în timpul zilei“). Renunțarea la aceste obiceiuri poate fi deranjantă. Însă nu suntem mașinării, iar știința dovedește că muncim mai bine dacă luăm pauze – și este de ajutor dacă nu ni le luăm singuri. Faptul de a ști că nu ești singurul om printre roboți aduce ușurare.

O altă sugestie pentru echipe este să stabilească un timp pe parcursul săptămânii în care să nu aibă loc ședințe, cum ar fi vinerea (sau în după-amiezile de vineri). Acest lucru este de dorit mai ales în cazul muncii hibride sau al celei de la distanță. Cercetările au demonstrat că e și mai greu să te relaxezi în cursul apelurilor video, exacerbând astfel problema deja serioasă a „oboselii legate de ședințe“.[40]

PENTRU LIDERI: INSTRUIȚI-I PE MANAGERI SĂ ÎȘI SUSȚINĂ OAMENII ȘI SĂ STABILEASCĂ UN VOLUM DE MUNCĂ REZONABIL

Dr. Helen Reiss, care face studii privind empatia la Harvard Medical School, spune că aceasta este o abilitate care alungă burnoutul și crește gradul de satisfacție la locul de muncă, îmbunătățind în același timp starea generală de bine. A fi un lider empatic înseamnă să lupți împotriva propriilor prejudecăți, să asculți cu atenție rapoartele primite, apoi să folosești toate privilegiile pe

care le ai (prin prisma funcției tale de conducere sau a altor factori) pentru a acționa în favoarea angajaților. Managerii ar trebui să verifice regulat, într-o modalitate relevantă, starea oamenilor din echipă. Le recomandăm să le pună următoarele întrebări:

- Ce lucru pot face pentru a vă fi de mai mare ajutor? (A întreba „Ce lucru...?“ solicită răspunsuri mai multe și mai bune decât „Este ceva pe care îl pot face?“)
- De ce tip de flexibilitate aveți nevoie în acest moment?
- Este ceva neclar sau care vă subminează activitatea?
- Ce reușită personală ați avut în ultima săptămână? Și ce dificultate ați întâmpinat?

Poate că lucrul cel mai important pe care îl poți face în calitate de lider este să creezi un mediu în care volumul de muncă să fie rezonabil. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, în lume, peste 745 000 de oameni au decedat ca urmare a muncii în exces pe parcursul anului 2016. Cei care lucrează mai mult de 55 de ore săptămânal prezintă un risc mai mare cu 35% de accident vascular cerebral și cu 17% de deces din cauza unei boli cardiace decât persoanele care muncesc între

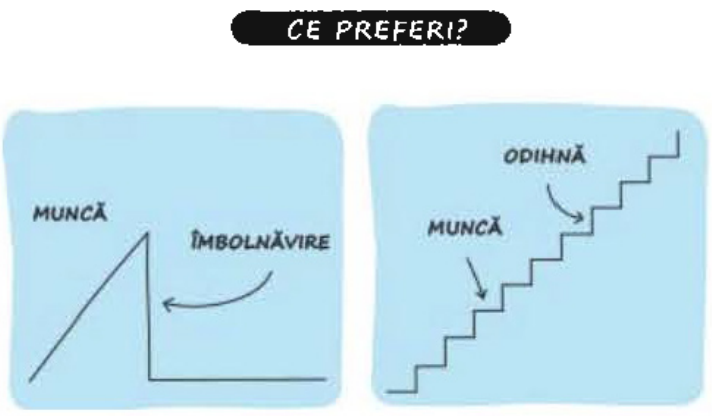
35 și 40 de ore pe săptămână.[41] Iar asta înainte de pandemie și de creșterea numărului de ore lucrate în spațiul virtual! Managerii ar trebui să se asigure că angajații lor nu muncesc permanent 55 de ore sau mai mult săptămânal, ci, la modul ideal, maximum 40. De asemenea, ar trebui să fie deschiși la ideea de a reduce numărul orelor de program sau de a le face flexibile, asta presupunând inclusiv acordarea de timp liber plătit pentru cei care au o problemă de sănătate fizică sau mintală.

***

Chiar și cu un management mai bun, cu echipe și obiceiuri mai bune, o viață lipsită de stres nu există. Mereu vor apărea obstacole în cale. „Starea de bine nu ține de trăire, ci de acțiune“, scriu surorile Nagoski.[42] Ca multe alte lucruri din viață (atingerea degetelor de la picioare, menținerea frigiderului plin, schimbarea uleiului la mașină), evitarea burnoutului în lumea modernă necesită practică și grijă permanentă. Setează-ți o alarmă pe telefon sau în calendar ca la fiecare trei luni să te întrebi: „Nu cumva mi-am reluat obiceiurile care duc la burnout?“

La final, îți facem o propunere: adesea credem că, drept răsplată pentru munca depusă, avem dreptul să ne luăm concediu, să facem pauze și să ne îngrijim de persoana noastră, dar gândește și în sens invers – sănătatea ta este cea care îți permite să faci o

muncă eficientă. Starea ta de bine reprezintă temelia a tot ce ai în viață. Acest lucru este ușor de observat în cazuri extreme – dacă ai migrene atât de puternice, încât nu poți decât să stai în pat cu ochii închiși, sigur că îți e imposibil să muncești –, însă este adevărat și la scară cotidiană. Dacă într-o anumită zi ai muncit prea mult, simți nevoia să te reechilibrezi.



MOLLIE: Mi-aș dori să pot spune că povestea mea s-a terminat frumos și clar, dar, din păcate, nu este adevărat. După ce am scăpat de răceală și gripă, am mers la San Francisco pentru lansarea cărții noastre, iar mai târziu am ajuns și la Londra. Cartea nu a avut de suferit. La IDEO, am cerut să mi se dea proiecte care nu implicau călătorii. Așa că, într-un fel, am putut avea mai multă grijă de mine.

Dar, cu toate că m-am ocupat de problema imediată, boala mea a dus la o serie de suferințe cronice de pe urma cărora încă mă recuperez (vezi capitolul 6). Mare parte din procesul scrierii acestei cărți a constat, de fapt, în

dictare, căci afecțiunile tendoanelor de la mâini și coate îmi provocau mari dureri dacă încercam să folosesc tastatura. La un moment dat, pe când mă simțeam cel mai rău, soțul meu a trebuit să îmi lege șireturile, să pregătească fiecare masă și să mă care cu mașina peste tot pe unde trebuia să merg. (Îi sunt extrem de recunoscătoare pentru răbdarea nesfârșită și pentru buna dispoziție de care a dat dovadă.) Și totuși, am continuat să mă forțez, încercând să evit să îmi accept burnoutul emoțional și fizic.

În cazul meu, faptul că am cerut câteva schimbări la job și că am redus din călătorii a reprezentat doar o parte din soluție. Ce a fost mai important a implicat multă muncă de lămurire cu mine însămi și o restructurare din temelii a propriei vieți, pe parcursul unui an. De ce anume ar fi fost nevoie ca să previn un alt episod de burnout în viitor? Mai întâi, împreună cu soțul, am luat hotărârea dificilă de a ne muta din New York în Los Angeles, unde ritmul vieții era puțin mai lent, deci mai favorabil vindecării mele. Mi-au trebuit șase luni pentru a înceta să regret această decizie și a renunța la viața-nebună-dar-care-dă-dependență. (După cum mi-a spus psihoterapeutul meu, „New Yorkul

este un drog al naibii de puternic“.) Apoi, am hotărât să iau o pauză de câteva luni de la orice evenimente legate de carte (Liz a fost atât de generoasă, încât s-a ocupat singură de ele).

Odată ce agitația din viața mea s-a mai domolit, mi-am dat seama că în ultimii ani dădusem deoparte nevoile minții mele, ale sufletului și ale trupului meu. Uitasem că Mollie are nevoie de timp pentru Mollie. (Fix la polul opus al ideii scrise pe autocolantul lui Joey Soloway, mi-am amintit că timpii morți nu îmi dăduseră niciodată anxietate în copilărie – din contră!)

Am continuat să lucrez cu psihoterapeutul meu, ca să mă conving încet-încet că merit să fiu iubită și să mă iubesc pe mine însămi, chiar dacă nu muncesc la o firmă de consultanță pentru staruri rock, nu fac sport în fiecare zi, nu țin legătura permanent cu prietenii, nu răspund la e-mailuri în mai puțin de 24 de ore, nu mențin curățenia perfectă în casă, nu am un copil, când toate prietenele mele au deja, și, desigur, nu postez despre toate astea pe rețelele de socializare.

Am hotărât să îmi iau puțin timp liber, apoi să îmi găsesc un loc de muncă unde ceea ce fac să fie direcționat mai mult către mine însămi și pentru o

durată mai lungă. Am început să spun mai des „nu“ decât „da“. Ba chiar m-am uitat la televizor în unele după-amiezi de weekend (șocant!).

Cu toate că uneori sunt nostalgică după fosta mea viață turbo din New York, știu bine că a fost necesar să plec de acolo. Cum scrie Pema Chödrön, „prăbușirea este un fel de test, dar și un fel de vindecare“. Însă vindecarea se produce doar dacă suntem dispuși să acceptăm ceea ce trebuie să se schimbe și apoi, deși nu ne e confortabil, să facem respectiva schimbare. „Cei mai mulți dintre noi nu percep aceste situații ca fiind niște lecții. Le urâm în mod automat. Fugim ca nebunii“, scrie Chödrön.[43] În schimb, va trebui să îndurăm epuizarea și emoțiile care urmează.

Burnoutul este modalitatea trupului și a sufletului de a te obliga să le acorzi atenție. Vindecarea de burnout implică descoperirea ritmului vieții tale interioare și alinierea cu acel ritm.

Iată un lucru deloc ușor. Încă încerc din răsputeri să îi dau de capăt. Când am început să scriu cartea de față, am revenit la vechiul obicei de a pune presiune pe mine însămi. Urăsc ideea apăsătoare a deadline-urilor, așa că am tendința de a isprăvi lucrurile cu mult

înainte de termen. (Eram genul de copil care își făcea temele vinerea seara.) A munci excesiv este, într-un fel, o tehnică de controlare a anxietății. Mereu va exista ceva care va plana asupra mea, așa că învăț să trăiesc fără a avea pretenția că totul îmi va ieși perfect.

IDEI-CHEIE

- Burnoutul nu este evident; fii atent la semnele de avertizare timpurii.
- Ai grijă de tine înainte de a ajunge la epuizare completă.
- Conștientizează momentul când te simți depășit, neimplicat sau ineficient.
- Dacă ești depășit, obișnuiește-te să trăiești la 80% și să spui „nu“ mai des.
- Dacă ești neimplicat, caută să îți creezi legături și să îți faci un program mai relevant pentru tine.
- Dacă ești ineficient, găsește modalități prin care să obții victorii clare și să îți realiniezi viața cu valorile proprii.
- Dacă le simți pe toate trei, separă meritele tale de munca pe care o faci și îmbrățișează „timpul mort“.

- Pentru manageri și lideri: faceți astfel încât echilibrul să fie un obiectiv colectiv, oferiți sprijin emoțional și evitați ca oamenii din echipele voastre să muncească prea mult.
- Nu uita că propria sănătate este cea care permite ca munca ta să aibă sens.

CAPITOLUL 5

Perfecționismul

Perfecționismul nu te face să te simți perfect; te face să te simți deficitar.

LIZ: În cea mai mare parte a vieții mele de până acum, am crezut că trebuie să fiu perfectă pentru a fi iubită.

La câteva luni după ce am început să mă întâlnesc cu Maxim (care, azi, este soțul meu), am făcut o toxiinfecție alimentară groaznică. Atunci când l-am sunat ca să anulăm ieșirea la cină, Maxim m-a întrebat dacă îmi poate aduce niște supă de pui și bere de ghimbir. Emoționată, i-am acceptat oferta. Dar în momentul în care am închis telefonul, m-a cuprins panica. Fiind în toiul bolii, uitasem un lucru: apartamentul meu era într-o stare deplorabilă.

M-am smuls din pat și am început să curăț frenetic prin casă. Am adunat hainele de pe podea, am spălat câteva cești pe jumătate goale de pe măsuța de cafea și am aranjat pernele de pe canapele. Apoi, am fugit la baie și am vomitat.

Când mă uit în urmă... O, Doamne!

Pe atunci, nu vedeam nimic greșit în impulsul meu obsesiv de a părea perfectă; era pur și simplu ceea ce era necesar pentru a fi demnă de afecțiunea cuiva. Acea versiune bine îngrijită a mea, având părul mereu aranjat și nelăsând niciodată pernele în dezordine, adică versiunea de care Maxim se îndrăgostise, era mult mai bună decât mine, cea adevărată.

Dar când Maxim mi-a cerut să mă mut cu el, câteva luni mai târziu, fațada mea era în mare pericol de a se prăbuși. Dacă am fi petrecut tot timpul împreună, Maxim ar fi descoperit curând epava emoțională pe care încercasem din răsputeri să o ascund.

Iată care erau problemele: pantalonii mei preferați de dormit erau niște nădragi bărbătești cenușii cu o gaură în fund. După o zi extrem de grea la muncă, îmi plăcea să stau în bucătărie, să torn sos de soia peste popcorn ca să se înmoaie și apoi să-l mănânc cu

lingura. Uneori, noaptea, eram lovită de angoasă existențială și trebuia să fac turul apartamentului ca un animal prins în cursă, până când ajungeam la epuizare. Maxim nu știa nimic din toate astea.

Cu fiecare zi, deveneam din ce în ce mai neliniștită în privința coabitării noastre. „Ce nu e-n regulă?“ mă întreba Maxim. Cuvintele potrivite pluteau mereu prea departe ca să ajung la ele. „Sunt OK“, îi răspundeam printre dinți. Mă simțeam de parcă un pumn invizibil îmi strângea tare pieptul din interior. Maxim urma să vadă versiunea mea imperfectă, persoana cu care nimeni nu și-ar fi dorit să aibă de-a face. Iar apoi, avea să mă părăsească. Așa că discuția se întorcea de unde plecase, fără a se întrevedea nicio soluție. „Totuși, îmi dau seama că e ceva în neregulă“, replica Maxim.

Într-o zi, mi-a spus, în sfârșit: „Vreau să te ajut, fiindcă în mod evident ești supărată, dar nu-mi dai voie. Câtă vreme nu găsești o cale de a te deschide, nu știu dacă putem face ca relația noastră să funcționeze.“

Nevoia mea de a părea perfectă îl îndepărta pe Maxim. Ceva trebuia să se schimbe.

***

În 2005, psihologii Gordon Flett și Paul Hewitt și-au propus să determine în ce fel perfecționismul afectează randamentul.[1] Ce au aflat? Că îl influențează într-o foarte mare măsură, dar nu în modul în care te-ai aștepta.

Analizând cazul sportivilor profesioniști, au descoperit că aceia care înclinau mai mult spre perfecționism deveneau preocupați în exces de greșelile lor. Frica de eșec le submina potențialul și îi făcea să aibă rezultate *mai slabe* decât ale celorlalți.[2]

La modul general, perfecționismul reprezintă un impuls nerealist de a fi fără cusur, combinat cu un discurs negativ față de tine însuți. Să te străduiești să ajungi la 100%, să obții 94% și să fii mulțumit că ai învățat ceva este cu totul diferit de a te otrăvi mustrându-te că ai reușit doar în proporție de 99%.

În ultimii 30 de ani, dorința de a fi perfect a crescut cu aproximativ 33% în țările occidentale.[3] Răspunsurile venite din partea a aproape 50 000 de studenți americani, canadieni și britanici care au completat un chestionar cu privire la perfecționism în perioada 1989–2016 indică faptul că aceștia au devenit mult mai predispuși la a fi duri cu ei înșiși și la a vrea să afișeze o imagine de sine impecabilă.[4]

Cercetătorii arată că există două elemente catalizatoare care se află în spatele acestei creșteri spectaculoase: internetul și sistemul nostru meritocratic impus de piața liberă.[5] Credem că ești familiarizat cu cât de rău ne fac să ne simțim în propria piele rețelele de socializare – Instagram, LinkedIn sau TikTok. Deoarece am vorbit despre asta în capitolul 2, acum ne vom concentra asupra celui de-al doilea factor determinant.

Contributivitatea și responsabilitatea civică sunt înlocuite din ce în ce mai mult de interesul propriu și de competiție.[6] Suntem clasificați în funcție de o gamă extrem de vastă de criterii: note la teste, performanțe la locul de muncă, funcții, prezența pe rețelele de socializare, hobbyuri care să dea bine în CV – și așa mai departe. Iar când începi să internalizezi edictele pieței libere – faptul că meritul tău este un produs direct al efortului depus –, începi să crezi că, dacă nu ești la fel de bun ca altul, înseamnă că ești leneș și că ai eșuat la nivel personal într-un mod profund și fundamental. „Nu vii pe acest pământ perfecționist sau obsedat de control. Nu te-ai născut pentru încruntare și încleștare“, scrie

Anne Lamott în cartea ei *Suflete cusute*. „Ai exersat încleștarea pentru a supraviețui.“[7]

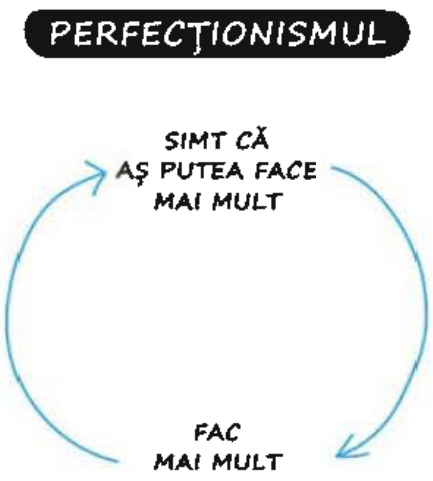
Poți simți mai acut presiunea de a fi perfect dacă faci parte dintr-un grup care a fost subreprezentat de-a lungul timpului. Femeile sunt mai predispuse la perfecționism decât bărbații. Iar cercetările arată că discriminarea rasială este, la rândul ei, legată de tendința către perfecționism – și către depresie.[8] „În copilărie, mi s-a spus că trebuie să muncesc de două ori mai mult decât colegii mei albi“, ne-a mărturisit Jade, o femeie de culoare care a devenit manageră de marketing. „Acum simt în mod constant impulsul anxios de a dovedi că am meritat promovarea acordată.“[9]

Cum poți merge mai departe ținând cont de aceste forțe? În capitolul de față, vom dovedi că multe dintre ideile pe care le avem despre perfecționism nu sunt nicidecum perfecte. Deși nu poți scăpa de forțele sistemice, poți începe să-ți pui pe primul loc sănătatea mintală și fericirea.

Vom identifica mentalitățile care te țin blocat și îți vom oferi un ghid cu ajutorul căruia să mergi înainte cu o perspectivă mai sănătoasă asupra lumii. În cele din urmă, te vom echipa cu instrumentele de care ai nevoie atunci când perfecționismul încearcă să te agațe din nou în ghearele lui.

Vrem să fie clar de la început: depășirea capcanelor perfecționismului nu ține de îndeplinirea anumitor scopuri. (Știm. În calitate

de perfecționiste reformate, și nouă ne plac scopurile.) Ci ține de vindecarea de acesta, prin intermediul acceptării interioare și al compasiunii de sine.



MITURI DESPRE PERFECȚIONISM

Mitul nr. 1: Perfecționismul se prezintă mereu sub forma dosarelor cu cod de culoare și a rutinelor zilnice elaborate

Ușor să crezi că perfecționismul este, ei bine, perfect. Avem obiceiul să îl asociem cu trăsături ideale, cum ar fi o foarte bună capacitate de organizare, multă ambiție și stăpânire de sine. Dar perfecționismul derivă dintr-o stimă de sine scăzută și este centrat pe încercarea de a evita eșecul.

Majoritatea celor care au asemenea tendințe nu se consideră a fi perfecționiști deoarece au standarde atât de înalte în ceea ce îi privește, încât cred că sunt mai aproape de a eșua decât de a fi perfecți. Totuși, nu există o versiune care să se potrivească tuturor tipurilor de perfecționism. Iată câteva

indicii că te-ai apropiat prea mult de un ideal nerealist:

- Niciodată nu ești mulțumit de ceea ce ai făcut. Asta se transformă într-o obsesie, uneori atât de pronunțată, încât ratezi deadline-uri importante sau regreți până și faptul că ai încercat.
- Ai nevoie să capeți permisiunea de a simți că deții anumite cunoștințe sau că ești merituos. Te tot gândești că vei putea contribui cu ceva abia când atingi un obiectiv sau când primești o diplomă ori un certificat, însă până atunci nu știi nimic.
- Nu ești în stare să te oprești. Când încerci să renunți la un proiect, nu poți înceta să-ți creezi în minte liste cu alte lucruri care trebuie bifate.
- Te străduiești mereu să le faci pe plac celorlalți. Fără validare din partea oamenilor din jur, te simți lipsit de valoare și te macini încercând să afli ce ai făcut greșit. Încrederea în tine (și sentimentul de satisfacție) îți este, după cum se exprimă psihologul clinician Michael Brustein, „un rezervor de benzină fisurat“.[10]
- Ești atât de obosit, încât singurul fel în care îți imaginezi că poți scăpa de

epuizare este să faci și mai multe treburi.

- Îți subevaluezi realizările. Dacă prietena îți declară că e impresionată de tine, crezi că spune asta doar pentru că nu știe nimic despre cum merg lucrurile în domeniul tău de activitate.

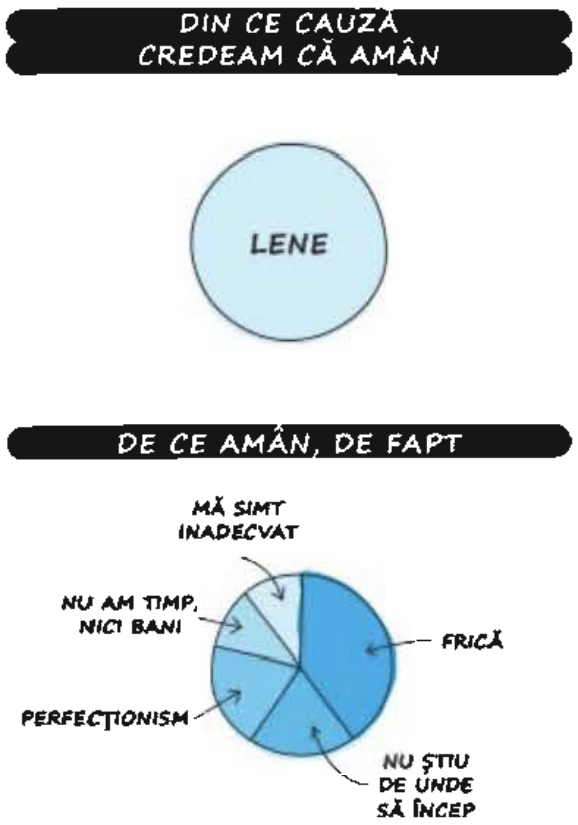
Dacă aspectele descrise anterior ți se potrivesc, nu ești singurul. Când Nataly, o altă cititoare de-a noastră, s-a mutat cu soțul din sudul Californiei în Oregon, a întrevăzut șansa unui nou început. Tocmai se apucase de alergat, renunțase la fumat și obținuse un loc de muncă extraordinar, așa că era încântată de cât de sănătoasă și de fabuloasă urma să fie noua ei viață.

Dar plecarea de lângă prieteni a fost mai grea decât anticipase, iar stresul legat de schimbarea jobului i-a indus anxietate și inadecvare. Nataly a început să se simtă frustrată că viața ei nu mergea atât de bine pe cât sperase. Încercând să reintre puțin în control, s-a apucat de o dietă keto și de contorizarea caloriilor ingerate. „M-am transformat într-o nesuferită", își amintește ea. „Mi-e foarte rușine să mă gândesc la conversațiile pe care le-am avut despre dieta mea în acea perioadă, mai ales cu prietenii cu greutate mai mare decât mine."

Nataly nu și-a dat seama că ceea ce făcea însemna perfecționism, până când nu i-a atras atenția psihoterapeutul ei.[01] „Simțeam că, în sfârșit, intrasem pe drumul către a deveni cine trebuia să fiu și că, dacă aș fi reușit să mă forțez un pic mai mult, aș fi ajuns acolo.“[11]

În majoritatea cazurilor, perfecționismul ține de context. Uneori, ai putea simți presiunea de a te prezenta impecabil în anumite situații sociale; alteori, perfecționismul tău ar putea fi legat de locul de muncă. Pe scurt, chiar dacă ai o casă lăsată în dezordine sau dacă nu ai fost promovat la job în ultimele șase luni, tot s-ar putea să te confrunți cu tendințe perfecționiste.

Deseori, perfecționismul se manifestă sub forma amânării lucrurilor, a procrastinării. Jay, un prieten al lui Liz, este pasionat de fotografie, dar refuză să le arate și altora pozele sale, până când nu e 100% mulțumit de felul în care le editează. De exemplu, face fotografii în timpul unei drumeții obișnuite în martie și le trimite prietenilor în aprilie – dar peste doi ani. Odată, când Liz s-a dus în vizită la el, l-a găsit la birou încercând să modifice un dinte al unui bărbat care zâmbea într-o poză, astfel încât să fie de un alb perfect. Liz a făcut un duș, a luat micul-dejun, a răspuns la câteva e-mailuri, s-a plimbat prin cartier, iar când s-a întors, Jay era concentrat tot asupra acelui dinte.



Mitul nr. 2: Perfecționiștii rezolvă toate lucrurile

S-ar putea să gândești: „Ar fi minunat dacă doctorul meu, consilierul meu financiar sau evaluatorul meu de la job ar fi un perfecționist!“

„Nu e chiar așa“, ne-a spus Thomas S. Greenspon, psiholog și autor al cărții *Moving Past Perfect*. „În toate locurile de muncă, e puțin probabil ca oamenii care au cel mai mult succes să fie perfecționiști. Asta se întâmplă deoarece anxietatea derivată din ideea de a nu face greșeli devine un obstacol.“[12]

„Perfecționismul poate fi paralizant“, confirmă dr. Kara Pepper, una dintre cititoarele noastre, de profesie medic. „Am văzut colegi de breaslă care prelungesc excesiv intervențiile chirurgicale sau cărora le ia prea mult timp să stabilească un diagnostic, asta din cauza lipsei de încredere în sine.“[13]

Fiind obsedați să facem totul perfect, ne subminăm capacitatea de a reuși. Când

oamenii cărora de obicei lucrurile le ies bine o dau în bară, văd asta ca pe o experiență din care învață ceva, se corectează și merg mai departe. Însă perfecționiștii rămân blocați, regândind la nesfârșit chiar și cea mai măruntă greșeală și simțindu-se groaznic că au încercat. Acesta se numește *paradoxul perfecționismului*: suntem atât de speriați să nu greșim, încât avem mari probleme în a face un anumit lucru.[14]

Persoanele care simt nevoia de a fi perfecte au tendința să gândească în termeni de „totul sau nimic". Ori ești cel mai bun din domeniu, ori nu e decât o pierdere de timp; ori îți atingi obiectivul, ori nu faci niciun progres. Perfecționiștii renunță deseori, atunci când până și cel mai mic lucru merge prost.

În cadrul unui experiment, cercetătorii le-au dat unor perfecționiști și unor neperfecționiști anumite sarcini. De asemenea, au făcut în așa fel încât toată lumea să pice testul. Ghicește care grup a renunțat cel mai repede. Perfecționiștilor le-a fost rușine și s-au dat bătuți imediat, în vreme ce grupul celor nu-chiar-perfecți a continuat să greșească, învățând din asta și distrându-se.[15]

Cheia succesului este practica, exercițiul, ceea ce implică greșeli, eșecuri și formularea de întrebări. Este mult mai bine să împărtășești cu șeful tău o schiță de proiect timpurie și să primești un feedback decât să petreci săptămâni întregi „perfecționând-o"

singur, doar ca apoi să îți dai seama că nu e chiar ce avea el în minte.

Unii dintre noi sunt atât de speriați de eșec, încât nu încearcă niciodată. Ai citit vreodată criteriile pentru angajarea într-un anumit loc de muncă și ai văzut că acea companie solicita între opt și zece ani de experiență, apoi te-ai descalificat singur pentru că tu aveai numai șapte? Acesta este prețul perfecționismului.

Mitul nr. 3: Trebuie să fii perfect pentru a fi apreciat

Data viitoare când începi să fii agitat, încearcă să identifici lucrul care te sperie. Există o probabilitate crescută ca în spatele fricii că nu vei putea respecta un deadline, că vei rata meciul de fotbal al copilului tău sau că nu te ridici la standarde înalte ca partener să se ascundă teama de a nu fi suficient de bun și de a nu fi iubit așa cum ești.

Perfecționiștii se simt ca și cum nu ar fi oameni în adevăratul sens al cuvântului. Este în regulă ca alții să facă greșeli, pentru că acei indivizi sunt destul de buni. „Dar nu și eu", crede un perfecționist. „Trebuie să dovedesc că merit iubirea celorlalți."

În timp ce unele dintre tendințele noastre au cauze genetice, perfecționismul este deseori o reacție la traumă. Copiii care sunt nevoiți să medieze sau să gestioneze emoțiile părinților sunt în mod deosebit predispuși la a deveni adulți perfecționiști. Încă de mici, află că mediul în care trăiesc nu poate fi unul stabil și sigur decât dacă intervin și ajută chiar ei.

Tatăl cititoarei noastre Katja a abuzat-o psihic și fizic în copilărie. Crescând, Katja a făcut tot ce putea ca să-l mulțumească, sperând că astfel va scăpa de cruzimea lui. „Îmi petreceam zilele de iarnă în care m-aș fi putut juca prin zăpadă curățând frigiderul sau organizând alfabetic raftul cu condimente“, ne-a relatat ea.

Katja și-a păstrat ideile perfecționiste până la maturitate: chiar ajunsă într-o căsnicie fericită, stătea deseori până noaptea târziu asigurându-se că blatul din bucătărie nu avea nicio urmă de murdărie. Apoi, într-o zi, a dat undeva peste fraza: „Perfecționismul este o formă de autoabuz.“ A rămas înmărmurită. „Acel citat mi-a schimbat viața“, ne-a spus Katja. „M-am străduit extrem de tare să elimin relațiile abuzive din viața mea, dar iată că mă abuzam singură.“[16]

Și dacă ai crescut într-un mediu iubitor, în care ai fost susținut, tot s-ar putea să fi primit mesaje centrate pe valoarea reușitei. E posibil ca părinții tăi să te fi scos la o înghețată după ce luai o notă mare sau câștigai un meci de

fotbal, dar să nu fi zis nimic atunci când nu excelai la învățătură sau când echipa ta pierdea meciul. În timp, ți-ai însușit ideea că meriți iubire numai dacă faci ceva foarte bine.[17]

Perfecționismul ne dă sentimentul că deținem controlul, ceea ce ne poate oferi o ușurare emoțională pe termen scurt. Ne spunem că dacă facem totul cum trebuie evităm respingerea și abuzul. Psihologii numesc asta *gândire magică*, adică atunci când credem că un lucru este cauzat de un altul, deși nu există nicio legătură evidentă între cele două.

Dar, bineînțeles, perfecțiunea este imposibilă. Indiferent ce faci în viață, tot se întâmplă lucruri rele.

Rușine și vinovăție

Simțim rușine când asociem un defect cu noi înșine, în loc să îl atribuim comportamentului nostru. Vinovăția, pe de altă parte, apare atunci când suntem supărați din cauza unei acțiuni specifice. Să zicem că ai uitat să răspunzi la e-mailul unui prieten. E vorba despre rușine când îți spui: „Sunt un om rău“, iar despre vinovăție, când gândești: „Am făcut un lucru rău“.

Rușinea ne împinge să batem în retragere. Credem că *noi* suntem ceea ce e greșit și nu vrem să îi împovărăm pe ceilalți cu prezența noastră. Când ne simțim vinovați, credem că *am făcut* ceva greșit, iar în acest caz identificarea metodelor de a îndrepta lucrurile devine mai ușoară. Cercetările demonstrează că, atunci când simțim vină, acordăm mai multă atenție unor cuvinte precum „ajutor“

***

LIZ: La îndemnul blând al lui Maxim, am început să merg la un psihoterapeut, ca să mă ajute să nu îmi mai pun singură piedici.

În timpul uneia dintre primele noastre ședințe, acesta m-a rugat să descriu o experiență care mi-a făcut plăcere și care a implicat un animal de companie. Imediat, mi-a apărut în minte imaginea pisicii persane Sophie, un ghem de blană morocănos.

Cu câteva luni mai înainte, ni se lăsase în grijă casa unchiului și a mătușii lui Maxim, iar una dintre sarcinile noastre era să vedem de Sophie. Avea 17 ani (așadar, era bătrână) și respira cu mici sforăituri. Eu lucram pe canapea, iar după ceva timp, se apropia agale și se tolănea lângă mine. Era opusul unui cățeluș iubitor: fața ei părea mereu strivită într-o încruntare posomorâtă, iar respirațiile scurte o făceau să pară chiar și mai deranjată de lumea din jur. Dar îmi plăcea să am în preajmă acel trup mic și pufos.

„Sophie te-a făcut fericită“, a observat terapeutul meu. „Doar prin faptul că stătea lângă tine. Nu făcea glume și nu te impresiona spunându-ți vreo curiozitate la care nu te așteptai. Pur și

simplu era acolo, existând, iar asta a fost de ajuns.“

În următoarele săptămâni, terapeutul m-a ajutat să îmi fac curaj să mă deschid mai mult. Mi-a descris anumiți pași lenți și măsurați pe care îi puteam face ca să devin mai vulnerabilă în prezența lui Maxim, având încredere că este iubitor și că mă va susține. Am preparat un bol de popcorn îmbibat în sos de soia și l-am mâncat în fața lui. Când am avut un atac de panică, i-am spus: „Încep să fiu extrem de anxioasă“ și l-am rugat să mă îmbrățișeze.

Gândindu-mă în urmă la momentele în care mă simțisem cel mai aproape de cei dragi, mereu fusese vorba despre niște situații când se deschideau și îmi împărtășeau propriile frici ori slăbiciuni. Mi-am dat seama că, încercând să mă prezint ca și cum aș fi un supraom, îi împiedicam să simtă și ei acea apropiere față de mine.

Din tot ce am vorbit cu psihoterapeutul meu, povestea cu Sophie mi-a rămas cel mai bine întipărită în minte. „Pur și simplu era acolo, existând, iar asta a fost de ajuns.“ Mereu am crezut că trebuie să fiu extraordinară, amuzantă și optimistă pentru a fi iubită și pentru a face pe

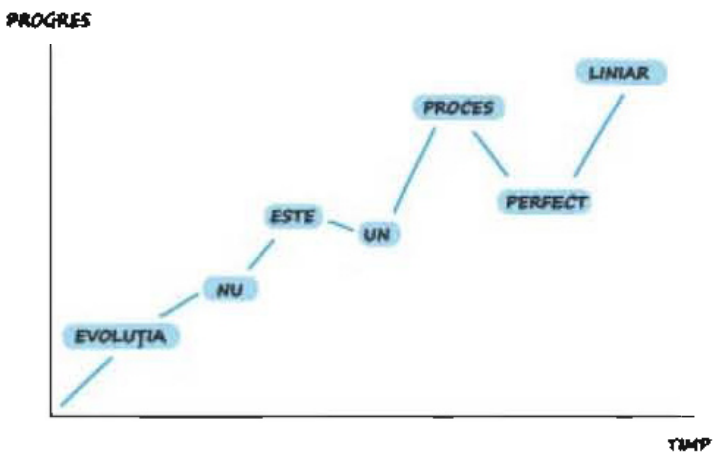
altcineva fericit. Însă, deseori, tot ce trebuie să facem este să fim acolo.

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

Deși poate apărea în multe moduri specifice și mărunte, perfecționismul are tendința de a respecta aceleași linii ce țin de gândirea în termeni de „totul sau nimic". „Dacă mă voi bâlbâi o singură dată în timpul prezentării mele la următoarea ședință generală de la companie, niciodată nu o să fiu privit ca un lider." Sau: „Dacă prietenii vor vedea că sufrageria mea e în dezordine, mă vor judeca și mă vor respinge."

În secțiunea de față, te vom ajuta să te eliberezi din capcana acestui tip de afirmații și să începi să adopți o perspectivă mai realistă, mai înțelegătoare față de tine însuți.

Și nu uita: dacă te mai împiedici din când în când pe drumul spre recuperare, este în regulă. La fel ca orice lucru din viață, nici acest proces nu va fi perfect.



1. Eliberează-te de gândul că perfecționismul te ajută

Așa cum spune un proverb zen, „renunță sau lasă-te luat cu forța“.

Oamenii cu tendințe perfecționiste nu își dau seama că succesul de care se bucură apare *în ciuda* încercării lor de a fi perfecți, nu mulțumită acesteia. Psihologul Thomas S. Greenspon ne-a declarat: „Ceea ce le spun deseori pacienților mei este că dacă aș putea să flutur o baghetă magică și să îi scap de perfecționism, ar avea *mai mult* succes. Fiindcă succesul se datorează energiei, talentului și dedicării lor – și niciuna dintre aceste însușiri nu va dispărea.“[20]

Faptul că ne împiedică să fim buni cu noi înșine se numără printre cele mai distructive aspecte ale perfecționismului. Ne e teamă că, dacă ne relaxăm, vom deveni prea mulțumiți de sine și prea indulgenți. Psihologa Jessica Pryor a observat că mulți dintre clienții ei perfecționiști se tem că relaxarea „îi va transforma în niște trântori și îi va învăța să le convină asta“.[21]

Dar a fi mai îngăduitori cu propria persoană ne ajută să evoluăm și reduce riscul de a ne da bătuți. În cadrul unui experiment, atunci când participanții au scris într-un jurnal care ar putea fi beneficiile lor dacă ar da dovadă de puțină autocompasiune, au devenit mai predispuși să se trateze cu mai multă bunătate în cursul săptămânii următoare. De asemenea, ca rezultat, aceștia s-au simțit mai bine și au avut performanțe superioare.[22]

Totodată, nevoia de a fi perfecți ne poate împiedica să stabilim relații mai profunde cu alții. Cititoarea noastră Kimberly se chinuia atât de tare cu scrierea SMS-urilor și a e-mailurilor, încât uneori ajungea să nu mai răspundă deloc la ele, ceea ce până la urmă i-a făcut viața mai dificilă, în loc să i-o simplifice. Deși scopul perfecționismului este de a ne face plăcuți, „nu reușim decât să îi îndepărtăm pe oameni – acesta e paradoxul nevrotic“, explică psihologul Paul Hewitt.[23]

Nu în ultimul rând, perfecționismul tinde să ne submineze abilitățile de lider. Cercetătorii au identificat trei tipuri de manageri:

- **Managerul suficient de bun**, care stabilește obiective clare, dar îi lasă pe angajați să își dea seama cum să le atingă.

- **Managerul nu îndeajuns de bun**, care pare a fi dezor-ganizat sau care doar rareori își face simțită prezența.
- **Managerul „superman“**, care este un perfecționist cu standarde rigide în privința fiecărui pas ce trebuie făcut pentru ca un anumit proces să fie dus la capăt.

Când sunt întrebați pentru care dintre aceștia le-ar plăcea să lucreze, cei mai mulți angajați declară: „Pentru managerul suficient de bun.“[24] Dacă ai fost vreodată subordonatul unui micromanager, e posibil ca această informație să nu te surprindă. A avea pe cineva care să te supravegheze și care să îți găsească nod în papură la fiecare mișcare poate fi un factor de motivație foarte bun... ca să îți cauți un alt loc de muncă.

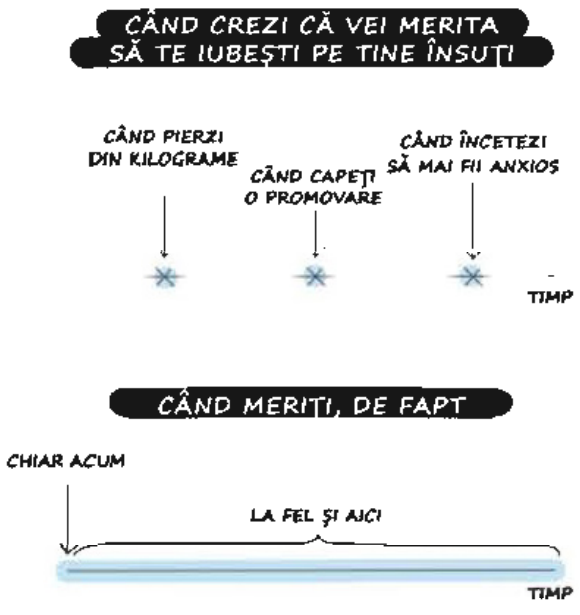
Așadar, fii sincer în legătură cu prețul pe care îl plătești pentru perfecționismul tău. Pune-ți următoarele întrebări:

- Ce impact are asupra sănătății mele mintale?
- Cum îmi afectează relațiile cu oamenii?
- În ce fel mă trage în jos la locul de muncă?

2. Descoperă când ți-ai dat seama că nu ești destul de bun

Dacă ești perfecționist, foarte probabil că la un moment dat în viață ai fost învățat că tot ce nu este extraordinar înseamnă suferință sau respingere. Părinții cititoarei Meg au stabilit pentru ea standarde academice și profesionale înalte. Când fata lua un 9 la școală, nu îi mai vorbeau câteva săptămâni. De-a lungul timpului, aceste mesaje au devenit parte din gândirea lui Meg, astfel că a început să se desconsidere atât de mult pentru fiecare mică greșeală, încât deseori se simțea incapabilă să meargă mai departe.[25] La facultatea de medicină, Kara, doctorița pe care am citat-o anterior, a fost condiționată să creadă că ceea ce nu făcea perfect însemna că este leneșă și că asta o dezonorează. Chiar și atunci când avea o gastroenterită acută, tot venea la muncă, unde își făcea turele prin spital atașată la un stativ pentru perfuzii.[26]

A ajunge la ceea ce credem că este „perfect“ ne aduce ușurare emoțională, însă doar pentru moment. Pe termen lung, perfecționismul mai mult rănește decât ajută. Acum, Meg locuiește departe de părinți, și totuși devine încă anxioasă dacă oamenii care intră în casa ei nu găsesc totul într-o stare impecabilă. Iar Kara aproape că a renunțat la medicină din cauza burnoutului.



Pentru a începe să trasezi o cale mai bună pentru propria persoană, scrie-ți gândurile perfecționiste și apoi reflectează la următoarele întrebări:

- De unde am învățat să îmi stabilesc aceste așteptări?
- De ce anume încerc să mă protejez prin perfecționismul meu?
- Dacă îndeplinesc aceste așteptări, voi fi într-adevăr protejat de ceea ce mă tem?
- Ce aș dori să îi pot transmite sinelui meu din tinerețe?

Recunoașterea impactului pe care îl au asemenea povești asupra noastră ne ușurează sarcina de a le respinge. În calitate de imigrantă și femeie de culoare, cititoarea Yanelle simțea o presiune constantă de a demonstra că își merită locul de muncă. „Există oameni care nu cred că sunt demnă de lucrurile pe care le-am realizat“, ne-a destăinuit

ea. Treptat, a început să acorde prioritate fericirii proprii în dauna muncii neîntrerupte și a petrecut mai mult timp cu un grup de prieteni în compania cărora simțea că poate fi ea însăși. „Am spus efectiv «La naiba cu asta!» și am hotărât să îmi trăiesc viața după regulile mele.“[27]

3. Eliberează-te de propriul discurs perfecționist

Odată ce ai identificat poveștile și așteptările pe care le-ai integrat în modul tău de gândire, următorul pas este să te îndepărtezi de ele. Am constatat că aceste trei întrebări sunt de ajutor:

- Cine sunt eu, dincolo de etichete sau de funcții?
- Cum m-ar descrie un prieten?
- Ce vreau și de ce am nevoie, făcând abstracție de așteptări?

Scopul primelor două întrebări este de a te ajuta să descoperi ce te face valoros și demn de a fi iubit doar pentru că ești tu însuți, dincolo de performanțele tale, de aspect ori de statutul social. Încearcă să eviți utilizarea unor expresii descriptive din categoriile următoare:

- Cât de eficient ești (de exemplu, „am succes“ sau „câștig bine“).

- Cum arăți (de exemplu, „drăguț“ sau „musculos“).
- Ce crede lumea despre tine (de exemplu, „un model de urmat“ sau „un om puternic“).

Cu alte cuvinte, dacă nu poți spune că ești student de top, sau mamă, sau copilul unor imigranți, cum te-ai descrie? Ce le place la tine prietenilor tăi? (Notă: nu credem că te-ar lăuda în primul rând pentru abilitatea de a răspunde la absolut toate e-mailurile!) Dacă nu reușești să începi, iată câteva exemple date de cititorii noștri: *Sunt amuzant și generos. Sunt un om cu principii. Sunt deschis la minte, în loc să fiu o persoană care îi judecă pe alții. Încerc să înțeleg perspectiva celorlalți. Sunt un bun ascultător. Îmi place să învăț. Nu mi-e frică de provocări. Sunt sincer. Sunt simpatic.*

Și cea de-a treia întrebare: cine ai fi, dacă nu ai simți presiunea de a respecta regulile altora? Părinții imigranți ai lui Liz au încurajat-o, când era copil, să devină neurochirurg, manager financiar sau avocat în cadrul unei corporații. Însă la maturitate, după doi ani de lucrat la un terminal Bloomberg până la unu noaptea pe post de consultantă, Liz a ajuns în burnout. Timp de săptămâni întregi, a îngrozit-o ideea de a le spune părinților că își va da demisia. Când în sfârșit i-a sunat, a fost surprinsă că aceștia i-au susținut decizia. Părinții săi nu fuseseră niciodată rău

intenționați: își doriseră ce era mai bun pentru Liz (o carieră stabilă și rentabilă), dar asta nu s-a dovedit a fi și ce era *cel mai bun* pentru ea (o carieră care implica un pic mai mult risc, dar care avea sens în plan personal).

Dată fiind dizabilitatea sa fizică, mai toți colegii cititoarei Elizabeth au perceput-o ca fiind „supraumană", o etichetă oarecum sufocantă. Pe parcursul multor ani, s-a simțit obligată să înfățișeze lumii „o persoană cu dizabilități mereu veselă, care nu se plânge niciodată și care poate să își rezolve toate problemele de una singură". A fost nevoie de timp și de un nou loc de muncă pentru ca Elizabeth să își dea seama că poate să ceară ajutor și, totodată, să fie percepută în continuare ca fiind competentă.[28]

4. Înlocuiește „obiectivul simulării" cu „obiectivul reușitei"

Dacă obiectivul tău este să nu eșuezi, nu te vei simți niciodată prea bine. „A nu eșua" nu este vreo mare împlinire sau vreun motiv de entuziasm.

Pentru a întrerupe ciclul, începe prin stabilirea a ceea ce psihologii numesc *obiectivul reușitei* (îndeplinirea unui lucru pozitiv) în locul *obiectivului simulării* (prevenirea unui lucru negativ). De exemplu, dacă urmează să susții o prezentare la serviciu, spune-ți: „Vreau să-i impresionez pe oameni cu felul meu de a mă exprima convingător" (obiectiv de abordare), în loc să îți spui: „Vreau să nu las impresia că habar n-am ce fac" (obiectiv de evitare).

Cu siguranță, evitarea eșecului poate fi motivantă (Liz a învățat din răsputeri în liceu pentru a evita să își dezamăgească părinții), dar aduce cu sine o grămadă de stres și presiune. Și de fiecare dată când te gândești la obiectivul tău, te simți inconfortabil. „Nu îi dezamăgi pe mama și pe tata!" nu sunt cele mai încurajatoare cuvinte care să îți răsune în minte ani întregi. Un obiectiv de abordare, pe de altă parte, este motivant *și* entuziasmant, pentru că există ceva ce chiar poți să sărbătorești dacă îl duci la îndeplinire. Pentru Liz, eleva de liceu, acest obiectiv ar fi putut fi: „Să ajung la facultatea mea de vis din California".

Cheia este să începi de la lucruri mici și să te afli într-un mediu iubitor, care să îți ofere susținere. Psihoterapeuta Rebecca Newkirk ne-a spus că, pentru a te vindeca de perfecționism, trebuie ca „trupul și creierul tău să se simtă în siguranță într-un cadru ce ar

putea activa o reacție cauzată de traumă“. De asemenea, în timpul procesului de recuperare, fii precaut când vine vorba despre a le cere sprijin membrilor familiei sau celor cu care ai crescut. „Adesea, căutăm ca ei să împlinească o nevoie pe care tot ei au creat-o“, explică Rebecca. „Așadar, chiar dacă vă iubiți reciproc, e foarte probabil să nu fie cele mai potrivite persoane la care să apelezi, cel puțin la început.“[29]

Pe măsură ce se adapta la noua ei viață, Liz a înțeles că poate să aibă încredere în Maxim, astfel că, în loc să își stabilească obiective de simulare, cum ar fi: „Să acționez în așa fel încât să îl împiedic pe Maxim să creadă că sunt slabă sau că am nevoie de ajutor“, și-a setat obiective de reușită, precum: „Data viitoare când mă voi simți abătută, îi voi spune asta lui Maxim și îi voi da ocazia să mă consoleze.“ După ce s-a deschis puțin câte puțin, a verificat cum se simte. În timp, s-a obișnuit tot mai mult cu împărtășirea sentimentelor, pentru că a primit din ce în ce mai multe dovezi că, până și în momentele ei mai sumbre, susținerea era în

continuare acolo. S-a învățat pe sine că nu trebuie să fie perfectă pentru a fi iubită.

5. Dă-ți seama când „suficient de bine“ este suficient

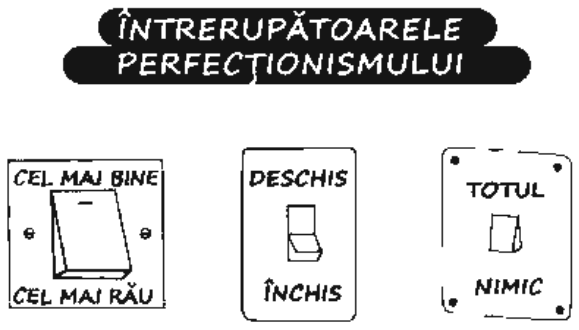
Există un punct în care efortul continuu de a schimba ceva fie nu aduce nicio îmbunătățire semnificativă, fie, deoarece ești realmente obsedat de acel lucru, începi să îți faci rău în mod activ.

Dave, unul dintre liderii site-ului de sport *Bleacher Report*, îi încurajează pe membrii echipei sale (și pe el însuși) să arate ce au lucrat în momentul în care munca e făcută în proporție de 80%. „Deseori, un proiect poate fi complet înainte ca realizatorul lui, care e un perfecționist, să simtă că este gata“, ne-a explicat el. „S-ar putea ca unii oameni să nu cunoască diferența dintre «80% gata» și «100% gata».“ Din experiența lui Dave, e de asemenea mai ușor să revizuiești un proiect pe care îl consideri doar 80% terminat decât un proiect despre care crezi că e realizat integral.[30]

Să te oprești când ajungi la „suficient de bine“ îți impune să renunți la mentalitatea de tip „totul sau nimic“. O mulțime de lucruri care merită făcute la 100% merită făcute și la 20%. Chiar dacă nu alergi șapte kilometri, un kilometru tot e mai bun decât nimic. Consultanta Becky ține mereu pe birou un post-it pe care stă scris: „Munca de nota 8

poate schimba lumea, dar munca nefăcută deloc nu ajută pe nimeni.“[31]

Să te acomodezi cu „suficient de bine“ necesită exercițiu și s-ar putea să te simți inconfortabil la început. Pentru a vedea dacă poate să îi ajute pe membrii echipei sale să își depășească înclinațiile perfecționiste, Alice Provost, consilieră la University of California din Davis, le-a cerut oamenilor ei să fie ceva mai relaxați. I-a încurajat să vină la serviciu la 9 dimineața, să plece la ora 17, să își ia în întregime pauza de prânz și să lase puțină dezordine pe birou. Pe moment, aceștia s-au simțit oribil. Însă, după ce au mai reflectat, au recunoscut că „lucrurile care ne îngrijorau extrem de mult nu erau chiar cruciale“.[32]



Totodată, îmbrățișarea mentalității de tip „suficient de bine“ te poate ajuta să lupți cu procrastinarea. Amintește-ți că învățăm un lucru chiar în timp ce facem acel lucru. Dacă vrei să devii bun la ceva, modalitatea cea mai rapidă de a reuși este să exersezi. Iată trei întrebări care te pot ajuta să scapi de obiceiul procrastinării:

- Cum mă voi simți pe termen lung dacă nu încerc?

- Care este cel mai mărunt prim pas pe care îl pot face?
- Dacă aș putea face un singur lucru pentru a-mi atinge obiectivul, care ar fi acela?[33]

De asemenea, am aflat de la mulți cititori că, din punctul lor de vedere, este util să își spună: „Voi face asta timp de cinci minute, după care voi renunța."

6. Scapă de „mereu" și de „niciodată"

Aceste cuvinte sunt de obicei semne ale perfecționismului, ale tendințelor de tip „totul sau nimic". „Angajații extraordinari mereu termină totul la timp." „Pe mamele bune nu le enervează niciodată boacănele copiilor lor."

Dr. Ellen Langer, psihologă la Harvard, a descoperit că vorbele spuse au un impact puternic asupra comportamentului.[34] În cadrul unui experiment, subiecții care făceau o greșeală scriind cu creionul primeau acces la diverse obiecte, inclusiv la o bandă elastică din cauciuc. Dintre cei cărora li s-a spus: „Acesta este un elastic", doar 3% și-au dat seama că poate funcționa și pe post de radieră. Dar dintre cei cărora li s-a spus: „Acesta *ar putea fi* un elastic", aproape jumătate au înțeles că îl pot folosi ca să își șteargă greșeala făcută cu creionul pe hârtie.

Data viitoare când îți vin în minte cuvintele „mereu“ sau „niciodată“, reformulează întreaga situație – spune-ți, de exemplu, că ești prea epuizat după muncă și de aceea nu poți să ieși cu prietenii la cină. În loc să gândești: „Mereu îi dezamăgesc pe ceilalți“, spune-ți: „Sar peste un eveniment ca să am grijă de mine.“ De asemenea, reamintește-ți că *ai mers* la astfel de evenimente în foarte multe alte ocazii.

În primele ei săptămâni de stagiatură, cititoarea Bethanny avea probleme cu somnul din cauză că era preocupată excesiv de randamentul său la locul de muncă. „Credeam că stagiarii nu pot greși niciodată și că trebuie mereu să fie ultimii care părăsesc biroul“, ne-a spus ea. Apoi, terapeutul lui Bethanny a întrebat-o dacă managerul ei îi stabilise aceste așteptări. „Atunci am priceput că nimeni nu-mi zicea că nu sunt îndeajuns de bună, în afară de mine“, și-a amintit Bethanny. A început să fie mai relaxată la serviciu – să pună mai multe întrebări și să plece seara mai devreme. Chiar și așa, la finalul verii a primit o ofertă de angajare permanentă.[35]

Nimeni nu este perfect. Până și cei mai de succes oameni sar peste e-mailuri, fac acnee și au zile proaste. Așadar, chiar acum, rezervă-ți câteva momente ca să identifici o așteptare măreață, poate subconștientă, pe care ți-ai creat-o recent pentru tine. Apoi, renunță la ea.

7. Dă-i un nume perfecționistului tău interior și caută-ți un model care să nu fie așa

Pentru a impune o distanță psihologică între tine și criticul tău interior, încearcă să îi dai un nume. De exemplu, când scriitoarea Amber Rae se referă la perfecționistul ei lăuntric, îi zice Grace. Iar atunci când simte nevoia să își facă autocritica, gândește: „Oh, asta este Grace!“[36] În loc să o reducă la tăcere, Amber o întreabă: „De ce ți-e frică? Ce îți trebuie ca să te simți în siguranță? Cum putem să colaborăm?“ Aceste întrebări îi permit lui Amber să o transforme pe Grace dintr-un gardian într-un ghid. „De obicei, Grace are nevoie de reasigurări“, ne-a spus Amber. „Și când pot să o ajut să se simtă mai în siguranță și mai puțin speriată, reușesc să canalizez darurile lui Grace, căci este foarte minuțioasă, are un ochi precis și un gust impecabil.“

Instructoarea executivă Melody Wilding ne recomandă să alegem un nume mai caraghios sau numele unui personaj dintr-un film ori dintr-o carte (ea și-a botezat perfecționistul interior Bozo). „Am avut odată un client care își botezase perfecționismul Darth Vader“, scrie

ea. „A cumpărat o mică figurină cu Darth Vader pe care și-a așezat-o pe birou, pentru a-i aminti să își țină în frâu vocea critică.“[37]

De asemenea, poți să identifici oameni pe care îi admiri și care nu au tendințe perfecționiste. Poate că îi admiri tocmai pentru că au un simț al „perspectivei de ansamblu“. Nu de mult, Mollie se simțea vinovată din cauză că nu ținea o legătură mai strânsă cu prietenii ei, prin conversații telefonice sau prin SMS-uri. Astfel că și-a sunat o prietenă, dar nu a reușit să o prindă. Apoi, Mollie i-a scris să găsească un moment potrivit ca să stea de vorbă, iar prietena i-a răspuns: „Bună, scumpa mea, te rog să mă ierți. Ca să fiu sinceră, acum trec printr-o fertilizare in vitro, deci programul meu e dat peste cap. Dar o să am o pauză peste câteva săptămâni, așa că poate vom reuși să vorbim atunci.“ Lui Mollie i-a plăcut acest mesaj, parțial fiindcă a putut să empatizeze cu sentimentul de vinovăție și cu senzația de copleșire a prietenei sale și parțial fiindcă a admirat curajul ei.

***

LIZ: Încă îmi e greu să mă deschid cu adevărat în fața oamenilor. Iar când îmi arăt vulnerabilitatea, mereu mă simt obligată să o leg de vreo glumă sau de vreun „dar, de fapt, sunt perfect în regulă“. În timp ce scriam împreună cartea de față, Mollie mi-a atras atenția

că această tendință apare în poveștile mele din fiecare capitol: „Am fost extrem de anxioasă timp de trei luni, însă am învățat să fac față și, abracadabra, totul merge ca uns!“

Adevărul: perfecționismul meu se mai face simțit din când în când. Iar uneori, Maxim trebuie să mă întrebe de mai multe ori înainte să recunosc că sunt deprimată. Totuși, observ unele îmbunătățiri. Acum înțeleg că vechile mele convingeri emoționale se bazau pe presupuneri false (că Maxim m-ar părăsi dacă nu aș fi chiar perfectă), așa că îmi este mai ușor să mă desprind de ele și să îi spun deschis: „Sunt stresată astăzi și mă enervează că îți sorbi cafeaua atât de zgomotos!“ (Vezi? Tot simt nevoia să închei cu o glumă.)

IDEI-CHEIE

- Poți să ai tendințe perfecționiste chiar dacă te simți departe de a fi perfect.
- Renunță la ideea că perfecționismul te ajută.
- Descoperă momentul în care ai învățat că trebuie să fii perfect pentru a fi apreciat.
- Caută breșe în discursul perfecționist pe care ți-l adresezi ție însuți.

- Înlocuiește obiectivele de simulare cu obiectivele orientate spre reușită.
- Recunoaște când a face suficient de bine un lucru este suficient.
- Îndepărtează-te de gândirea de tip „totul sau nimic“ și evită cuvintele „mereu“ și „niciodată“.
- Dă-i un nume perfecționistului tău interior și găsește-ți un model de urmat imperfect.

---

01 Adeseori, perfecționismul și nevoia de control se manifestă sub forma unor tulburări alimentare. Dacă te confrunți cu așa ceva, adresează-te unui medic specialist. (*N. a.*)

CAPITOLUL 6

Disperarea

Observație și avertisment: *Acest capitol include descrieri ale gândurilor suicidare. Nu suntem terapeuți autorizați, iar sfaturile pe care le dăm au funcționat pentru Mollie, dar s-ar putea să nu funcționeze pentru tine. Capitolul de față nu a fost conceput ca un substitut pentru obținerea de ajutor. Dacă ai gânduri suicidare, te rugăm să suni la TelVerde Antisuicid – 0800 801 200 – sau să consulți secțiunea „Resurse pe tema sinuciderii“. Poți, de asemenea, să apelezi la un prieten sau o rudă în care ai încredere. Chiar dacă nu vrei să vorbești, simpla prezență a cuiva (la modul fizic sau la telefon) te poate opri să îți faci singur rău.*

Viața începe de cealaltă parte a disperării.

Jean-Paul Sartre

MOLLIE: La opt luni după ce a fost publicată prima noastră carte și la două luni după ce am împlinit 32 de ani, am încetat să îmi mai doresc să fiu în viață.

Nu este o poveste pe care să o pot împărtăși cu ușurință. Sunt o persoană

discretă și îmi vine greu să îmi imaginez că întreaga mea familie va afla toate aceste lucruri, ca să nu mai vorbim despre cititori. Dar din cauză că există o stigmatizare foarte dură aplicată unor astfel de sentimente, cred că este important să le dau glas.

Nu căzusem niciodată în depresie și nu avusesem niciodată de-a face cu bolile mintale. Eram în general optimistă, aveam un loc de muncă bun și o căsnicie stabilă. Colegii mă descriau ca fiind de neclintit. Prietenii îmi spuneau în glumă „Președinta", deoarece eu formasem grupul nostru și eu îi țineam pe toți laolaltă, eu organizam reuniuni și puneam la cale cadouri-surpriză pentru aniversări. Soțul meu mă considera o persoană incredibil de calmă și de echilibrată.

Dar toate aceste trăsături dispăruseră. De luni întregi, mă confruntam cu dureri de picioare atât de crunte, încât nu mai eram în stare să merg mai mult de zece minute fără chinuri sau să stau în picioare mai mult de cinci minute. Doctorii nu putuseră să îmi ofere decât o ameliorare a simptomelor, iar când aceasta nu funcționa, credeau că durerea e doar în capul meu. Disperată, am fost de acord ca un medic să-mi facă o injecție

experimentală cu plasmă sangvină, ceea ce mi-a agravat durerile. Eu și soțul meu, pe nume Chris, tocmai ne mutaserăm în Los Angeles, unde nu aveam niciun prieten. Eu lucram de acasă și eram extrem de izolată. Ne pregăteam să încercăm să facem un copil, dar în ultimele trei luni, nu îmi mai venise ciclul din pricina stresului (ceea ce se poate întâmpla dacă organismul produce prea mult cortizon, hormonul stresului), astfel că era imposibil să rămân însărcinată. Nu mai puteam să îmi folosesc mecanismele proprii de a face față anxietății, adică mersul pe jos și alergatul. Nu mai dormeam de câteva săptămâni. Nu vedeam nicio modalitate prin care toate astea să se rezolve. Știam că durerea nu era în capul meu – dar cum aș fi putut să primesc ajutorul de care aveam nevoie, din moment ce doctorii nu mă credeau? Cum să îmi revină ciclul, dacă starea mea psihică era la pământ din cauza durerii? Cum să îmi găsesc un nou serviciu, dacă mă simțeam atât de deprimată, încât abia puteam să rezist la actualul job?

Visurile mele privitoare la o viață care merită să fie trăită au fost înlocuite de dorința de a sări în fața unui tren. În timpul unui zbor între Los Angeles și San Francisco (jobul meu presupunea

să fac această navetă de două ori pe lună), am ales numărul unui tren și un loc anume și le-am trecut în aplicația de notițe din telefon. Am scris un bilet de adio familiei mele. Planul era să las biletul în camera de hotel și să iau un taxi până la o gară. După ce am părăsit aeroportul și am ajuns la hotel, m-am așezat la masă și mi-am recitit biletul de adio. Am început să tremur. N-am reușit să decid să-mi chem o mașină. Am ieșit din hotel și am făcut câțiva pași pe faleza Embarcadero. Era o vreme neobișnuit de caldă pentru luna octombrie, iar San Francisco clocotea. Oamenii alergau și se plimbau pe lângă mine, fără să mă bage în seamă. Am mers așa, cu dureri fizice și mintale, cu lacrimile curgându-mi pe obraji. M-am întors la hotel, m-am întins pe pat și am plâns în hohote, până când am adormit îmbrăcată.

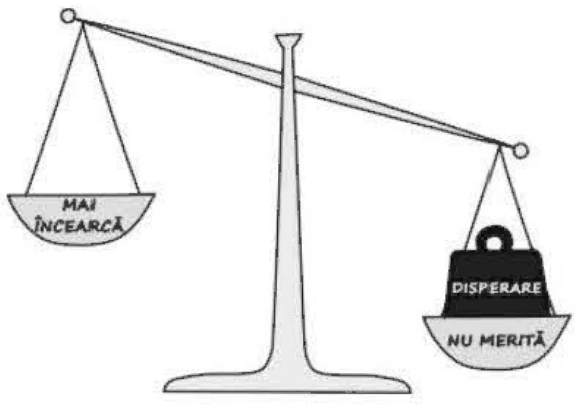
Asta înseamnă disperare.

***

Cuvântul „disperare“ nu este folosit prea des de oameni pentru a-și descrie starea emoțională. Până în 2020, disperarea nici măcar nu era definită clinic, în funcție de un anumit set de criterii.[1] În opinia cercetătorilor de azi, există șapte indicatori ai acestei stări:

- Lipsa speranței
- Stimă de sine scăzută
- Senzația că nu ești iubit
- Îngrijorări frecvente
- Singurătate
- Neajutorare
- Compătimire de sine[2]

Unii dintre acești indicatori se suprapun cu criteriile de diagnosticare a depresiei severe sau a tulburării de anxietate generalizată. Dar ultimii trei (singurătatea, neajutorarea și compătimirea de sine) nu sunt incluși printre simptomele niciunei alte afecțiuni specifice din spectrul psihiatric.[3] Altfel spus, disperarea presupune depresie și anxietate, dar dacă se adaugă absența speranței, singurătatea, lipsa de iubire, neajutorarea și compătimirea de sine, atunci vorbim despre cufundarea în cea mai neagră disperare. Dacă Mollie ar fi văzut această listă, ar fi bifat toți cei șapte indicatori.



Disperarea e un fenomen care ia amploare în Statele Unite, la fel și decesele provocate de ea (sinucideri sau morți cauzate de consumul

de alcool și droguri). Decesele care survin din disperare reprezintă una dintre principalele cauze pentru care, începând din 2016, speranța de viață este în scădere. Cercetătorii au descoperit că simptomele disperării au crescut în toate categoriile demografice la cei cu vârste între 30 și 40 de ani.[4] Ei atribuie această creștere unei combinații între faptul că persoanele de peste 30 de ani trec printr-o etapă stresantă a vieții și faptul că societatea oferă opțiuni de angajare tot mai dezavantajoase și tot mai puține legături sociale.

S-ar putea ca versiunea ta de disperare să nu fie la fel de nocivă, punându-ți viața în pericol, ca în cazul lui Mollie. S-ar putea să te simți blocat într-un loc de muncă, într-o relație sau în orice alt gen de situație aparent lipsită de speranță. S-ar putea să te simți izolat și singur. Poate că nu te confrunți tu însuți cu disperarea, dar ai pe cineva drag care o face. Ori poate că ești în punctul în care a fost și Mollie, sau chiar mai rău, caz în care te sfătuim cu tărie să vorbești cu un specialist în sănătate mintală (asta a contat enorm în cazul lui Mollie) sau să suni la TelVerde Antisuicid, formând numărul 0800 801 200. Pentru mai multe informații despre cum să găsești susținere, vezi secțiunea „Resurse pe tema sinuciderii“ de la pp. 325–326. De asemenea, încearcă să apelezi la un prieten sau la o rudă în care ai încredere. Chiar dacă nu vrei să

vorbești, simplul fapt de a mai fi cineva prezent (fizic sau măcar telefonic) te poate împiedica să îți faci rău.

Indiferent de felul în care arată disperarea în cazul tău, știm din experiența personală și din cercetări că este bine să cauți ajutor cât mai rapid. Există modalități de a o depăși, însă demersurile trebuie să fie însoțite mereu de susținere din partea unui specialist, pentru că e foarte dificil să te confrunți cu această emoție de unul singur. Din păcate, nu există niciun truc care să te scape ca prin magie de disperare, iar lăsarea ei în urmă necesită ceva timp. O parte dintre sfaturile pe care le vom oferi în acest capitol se referă strict la depășirea unui singur episod întunecat.

Dar, înainte de toate, vrem să te ajutăm să uiți trei povești care ni se spun frecvent despre disperare.

MITURI DESPRE DISPERARE

Mitul nr. 1: Concentrează-te pur și simplu pe altceva – și vei fi bine

Cel mai periculos mit este acela că suferința poate fi anihilată printr-o corectă abatere a atenției, printr-o mică discuție încurajatoare, luminoasă, ori amintindu-ți să privești partea plină a paharului. A le cere oamenilor să își ignore disperarea este ineficient, dăunător și la fel de crud ca a le spune să nu pună la suflet

moartea cuiva drag sau să ignore durerea teribilă cauzată de un os rupt.

Recuperarea începe prin a lua în serios disperarea. Dacă recunoști că treci printr-o perioadă foarte grea, nu înseamnă că te complaci în văicăreală sau că dai dovadă de slăbiciune. Înseamnă că faci primul pas spre a fi auzit (uneori, chiar de către tine însuți) și spre a găsi modalități prin care să nu te mai simți complet singur.

Mulți oameni sunt speriați să își numească problema și să vorbească despre propria disperare, pentru că există o anumită rușine legată de această emoție, precum și o frică de a fi etichetat drept „nebun“ sau „periculos“. (Pentru o vreme, înainte să le spună soțului și terapeutului ei despre gândurile sale suicidare, Mollie era îngrijorată că dacă se va deschide în fața lor, va ajunge imediat într-un spital de psihiatrie.) În plus, mulți alții se tem că nu vor ști cum să reacționeze atunci când cineva drag va cădea în disperare. Cercetările arată însă că discuțiile deschise, lipsite de orice critică, în care prietenii sau familia dau glas acelor frici, asigurându-l pe cel în cauză că nu e singur și permițându-i să le împărtășească starea lui de spirit, reduc probabilitatea ca persoana afectată să își materializeze intențiile sumbre.[5] Acest lucru este valabil pentru aproape toate emoțiile dificile. A le numi și a vorbi deschis despre ele ajută; nu doare. În definitiv, nu este ca și cum ai putea cu adevărat să le abați

atenția oamenilor de la ceva care le ocupă integral mintea la momentul respectiv.

Acestea fiind spuse, dacă ești disperat, iar cei din jur încearcă să te facă să te simți mai bine spunându-ți că și ei sunt mohorâți din când în când, ai acordul nostru să îți dai ochii peste cap. În San Francisco, Mollie nu era doar „puțin tristă". Simțea că se îneacă, fără speranța că va ieși la suprafață ca să ia o gură de aer.

Deseori, disperarea este prea intensă pentru a fi ținută sub control numai cu ajutorul prietenilor și al familiei, dar este exact tipul de emoție pe care terapeuții, asistenții sociali, psihologii și psihiatrii sunt instruiți să o abordeze. S-ar putea să nu ai încredere să le împărtășești disperarea ta, temându-te că o astfel de stare li se va părea „prea mult". Dar tocmai pentru asta există specialiști în sănătate mintală!

Mitul nr. 2: Viața ta e prea bună pentru a te simți disperat

Te-ai întrebat vreodată: „De ce mă simt atât de rău, când alți oameni sunt cu siguranță într-o stare mai proastă decât mine?" și, imediat după aceea, te-ai simțit de zece ori mai groaznic? Scriind această carte, am început câteva fraze cu ceva de genul: „Știm că suntem norocoase, noi ducem vieți destul de bune..." Dar, în general, atunci când ne judecăm pentru

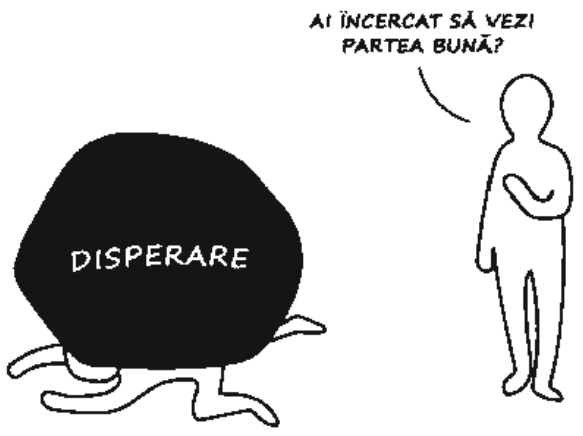
că suntem disperați, nu reușim decât să ne afundăm și mai tare în beznă.

Mollie încerca deseori să își amintească faptul că nu era torturată în vreo închisoare și nici nu se confrunta cu dependența de droguri. Dar aceste gânduri nu o făceau să se simtă mai bine; o făceau să se simtă nerecunoscătoare și slabă. Când, în sfârșit, și-a găsit curajul să o sune pe Julia, prietena sa care e asistentă socială, și să-i mărturisească printre lacrimi cât rău îi este și cât de vinovată se simte din această cauză, Julia a întrerupt-o: „Nu cred că nivelurile de suferință pot fi comparate. Când ești într-o stare proastă, ești într-o stare proastă."

Disperarea este ceva absolut pentru persoana care trece prin ea. Dacă ți-e greu, atunci ți-e greu. Nu există un judecător suprem care să hotărască dacă „meriți" sau nu să simți disperare. Da, fără îndoială că sunt oameni pe lumea asta care o duc mult, mult mai rău decât tine. Însă tu suferi în continuare, iar sentimentele tale sunt la fel de reale și de importante.

De obicei, următoarele formulări sunt un indiciu că acela care le spune nu este pregătit să te susțină. Știm din experiență că e dificil să uiți astfel de exprimări și să le oprești din a-ți provoca greață, făcându-ți stomacul să se răsucească de vinovăție sau furie (sau ambele). Încearcă să nu le pui la suflet.

- „Cel puțin, tu nu ai parte de...“
- „Știu exact cum te simți, pentru că și eu m-am confruntat cu... [ceva nici pe departe asemănător].“
- „Cunosc pe cineva care a trecut printr-o stare similară și am fost impresionat de cât de bine s-a descurcat.“
- „Sunt sigur că te-ai simți mai bine dacă pur și simplu ai putea să...“
- „Ce-ar fi dacă ai încerca să te gândești la asta din altă perspectivă?“
- „Privește jumătatea plină a paharului.“



Dacă i-ai spus cuiva unul dintre aceste lucruri, gândește-te dacă nu ar trebui să îți ceri scuze. La facultate, Mollie avea o prietenă care se lupta cu depresia, pe care a sfătuit-o atunci: „Ce-ar fi dacă pur și simplu ai înceta să te concentrezi asupra a ceea ce ar putea să meargă prost?“ Privind înapoi, și-a dat seama că sfatul ei nu fusese de niciun ajutor. Mollie a sunat-o recent pe această prietenă (14 ani mai

târziu) pentru a-i cere iertare, iar gestul ei a fost apreciat.

Mitul nr. 3: Disperarea este permanentă, ceea ce înseamnă că ai creierul avariat

„Știi, ori toată lumea se simte așa într-o oarecare măsură și nu vorbește despre asta, ori sunt complet singură“, spune plângând personajul lui Phoebe Waller-Bridge în serialul *Fleabag*. „Ceea ce nu e chiar deloc amuzant.“

Când treci prin asta, s-ar putea să te simți de parcă ai fi singurul de pe planetă căruia nu îi merge bine. După cum am menționat în capitolul 2, avem tendința să comparăm filmările noastre din culise cu hightlight reel-urile altora. Dacă ți se lasă impresia (în mod fals) că toți ceilalți sunt permanent fericiți, este ușor să crezi că, deoarece ești singurul care se simte foarte rău, ceva trebuie să fie profund în neregulă cu tine și că așa va fi mereu.

Dar nu ești nici pe departe unic în lupta cu disperarea. Mollie s-a simțit ușurată când a aflat de la psihoterapeutul și de la medicul ei curant că pornirile suicidare sunt mai răspândite în societatea actuală decât e dispusă aceasta să recunoască – și că multe persoane se recuperează în urma lor. Din nefericire, credem că astfel de gânduri ne fac atât de problematici, încât nu vom fi înțeleși sau acceptați de ceilalți niciodată, iar din acest motiv ne abținem să le împărtășim cu oamenii din jur. Iar câtă vreme nu le împărtășim, ne

împiedicăm să obținem două lucruri: 1) să descoperim că alții au avut gânduri identice, dar că ele au trecut până la urmă, și 2) să primim ajutorul de care avem nevoie pentru a ne procesa frământările obsesive, astfel încât să nu se transforme în acțiuni.

Fie că disperarea ta se manifestă prin „Nu vreau să trăiesc“, prin „Nu îmi pot imagina cum să mai fac munca asta încă o lună, dar nu am alternativă“ sau prin „Nu există nimeni pe lume care să mă iubească“, acesta este genul de stări despre care nu suntem încurajați să vorbim deschis. Așadar, când trecem prin ele, ne lipsește șansa de a ne fi pregătit sau de a fi învățat ceva de la alte persoane din viața noastră care poate că s-au confruntat cu asemenea emoții în trecut. Drept rezultat, suntem deseori șocați de cât de groaznică e disperarea. Cum ar putea exista un scop într-un astfel de sentiment? Cum am putea supraviețui când ne simțim atât de rău?

***

MOLLIE: M-am luptat cu gândurile suicidare timp de câteva luni, deși nu au mai fost niciodată la fel de intense ca în acea seară din San Francisco. Intenția

mea de atunci m-a speriat atât de tare, încât m-am deschis în fața soțului și a terapeutului meu. Le-am destăinuit că nu voiam să acționez, adică să mă sinucid, dar că nici nu voiam să mai trăiesc. Soțul meu m-a ajutat ascultându-mă fără să mă judece (spunându-mi în același timp, cu toată fermitatea, că nu este în regulă să îmi iau viața), deși eu știam că îl îngrozisem, iar terapeutul m-a ajutat să înțeleg dorința din spatele comportamentului meu. Mi-a descris-o ca fiind precum „a te uita peste graniță și a hotărî dacă vrei sau nu să treci dincolo“. Până la urmă, după ce m-am uitat îndeajuns peste graniță, am decis că nu vreau să fac acea alegere. Gândul de a mă arunca în fața unui tren îmi aducea încă o oarecare ușurare, dar nu îmi mai făceam planuri la modul concret.

Uneori, este suficientă o singură frază pentru a ne ține în viață. Când i-am mărturisit terapeutului meu că vreau să renunț la tot, mi-a spus: „Asta nu sună ca și cum ai fi tu, nu sună ca Mollie pe care o cunosc.“ M-am gândit o grămadă la acea frază – și m-a ajutat să merg mai departe. Un amic a fost ajutat de către terapeutul său în privința gândurilor suicidare când acesta din

urmă i-a spus doar atât: „Dacă ai pleca, mi-ar fi dor de tine.“

Și medicamentele au avut o contribuție. Am folosit același antidepresiv ca o rudă a mea, în cazul căreia își făcuse efectul. De asemenea, a fost extrem de util să vorbesc cu oameni care avuseseră astfel de gânduri și care se întorseseră printre noi. L-am ascultat pe scriitorul Parker Palmer vorbind la un podcast despre faptul că tot ce reușea să facă în cursul depresiei sale era să iasă la plimbare în mijlocul nopții, când nu-l vedea nimeni. L-am ascultat pe scriitorul Andrew Solomon descriindu-și propria experiență cu privire la ideile de sinucidere: „Un aspect al depresiei este conștiința profundă a faptului că doctorii – care te încurajează, asigurându-te că judecata ta e nelalocul ei – greșesc. Ești în contact cu grozăvia propriei vieți.“[6] Am citit cărțile *Faith* de Sharon Salzberg și *When Things Fall Apart* de Pema Chödrön. Și am vorbit cu trei prieteni care avuseseră înaintea mea gânduri suicidare. Pe când scânceam la telefon, incapabilă să le spun în fraze întregi cât de rău fusese, aceștia mă asigurau: „Știu. Știu. Sunt alături de tine.“

Timp de luni întregi, m-am întrebat: „Cine ești când nu mai vrei să trăiești? Când amănuntele vieții tale sunt prea greu de suportat?“ Ceea ce îți pot spune despre acea perioadă oribilă e următorul lucru: în unele zile, este suficient să ajungi la ora de culcare – sau măcar până după cină – și să fi reușit să alungi gândurile care te-au măcinat toată ziua, spunându-ți că niciodată nu va fi bine, așadar că nimic nu contează. Este suficient să reușești să te oprești din plâns câteva minute și să îți dai cu apă pe față, când observi că ai făcut bășici pe pleoape din cauza lacrimilor care nu încetează să curgă. Este suficient să te bagi în pat, să pornești pătura electrică și să închizi ochii, sperând că mâine va fi un pic mai bine, și să poți adormi doar imaginându-ți o pânză subțire a umanității care te leagă de toți cei care suferă în același timp cu tine. În unele zile, asta e tot ce poți să faci, dar eu sunt aici pentru a-ți spune că este suficient. Pentru tine, cel din miezul lucrurilor, s-ar putea să nu pară suficient ca să te țină în viață, dar îți promit că este.

Am continuat să sper că va avea loc un miracol, că mă voi trezi eliberată de durere. Sau că o să găsesc un doctor care să mă creadă și să mă vindece.

Dar bineînțeles că niciunul dintre aceste lucruri nu s-a întâmplat, așa că am simțit cum speranța mi se spulberă. În cele din urmă, am renunțat la căutarea speranței, m-am întors către mine însămi și acolo am găsit credința. Chiar dacă nu știam cum arată speranța, m-am agățat de credința că, într-un final, voi izbuti să descopăr o modalitate de a merge mai departe.

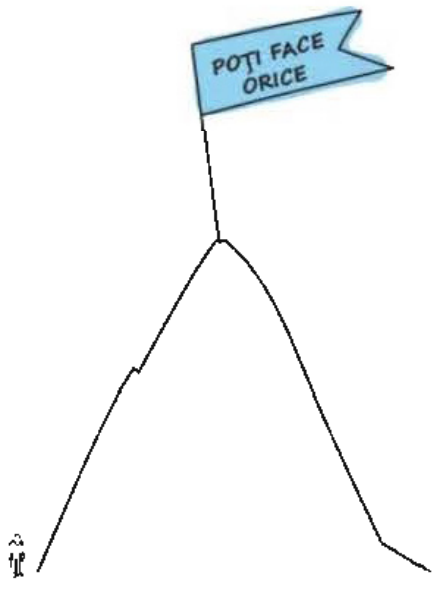
CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

Când vine vorba despre disperare, nu există scurtături. E posibil ca vindecarea să fie un proces chinuitor, care să dureze luni sau ani. Dar *poți* înainta. S-ar putea chiar să ai parte de clipe de ușurare în timp ce faci asta. În secțiunea de față, te vom ajuta mai întâi să supraviețuiești pe moment. Apoi, te vom ghida către redescoperirea speranței, găsirea sprijinului emoțional și ieșirea – înceată, dar sigură – din întuneric.

1. Tot ce trebuie să faci este să depășești momentul prezent

Disperarea poate transforma o seară într-un interval nesfârșit. În zilele în care durerea cronică și depresia lui Mollie erau la apogeu, de multe ori se gândea, la patru după-amiaza: „Trebuie doar să rămân trează încă cinci ore. Cred că pot asta.“

A te concentra doar pe ceea ce simți că poate fi făcut se numește *fragmentarea timpului*. Cu cât suferi mai mult, cu atât crește necesitatea de a împărți timpul în bucăți mai mici. „Într-o perioadă foarte grea, am renunțat la ideea de a o lua zi cu zi“, ne-a relatat cititoarea noastră Caroline. „În schimb, mi-am propus să o iau moment cu moment.“[7]



De asemenea, îți recomandăm să te răsfeți puțin, atât timp cât ceea ce alegi să faci nu este dăunător. Vei descoperi adesea că partea din tine care simte plăcere nu a fost cu totul anihilată. Imaginează-ți ceva plăcut și lasă-te dus; gândește-te la înghețată, la filme ușurele ori la dușuri fierbinți. Ar fi util și să găsești un roman gros sau, dacă nu te poți concentra asupra lecturii (Mollie nu a reușit să citească o carte luni întregi), încearcă un serial cu șapte sezoane de care să te folosești pe post de evadare prelungită. „Excesul de Netflix îmi oferă o gură de aer atunci când emoțiile crunte amenință să mă sufoce“, ne-a spus prietena noastră Candice.

Este posibil să descoperi că lucrurile pe care înainte le considerai frivole îți aduc liniște. Când se lupta cu disperarea, Sophia, o altă prietenă, căreia nu îi plăcuseră niciodată animalele, a început să se bucure stând în preajma câinelui vecinilor ei. În plus, a început să doarmă mai mult, să petreacă ore întregi seara și dimineața întinsă în pat, ascunzându-se de lume în propriul cocon. Atunci când cititoarea Megan a fost cu moralul la pământ, și-a cumpărat un ursuleț de pluș pe care să îl strângă în brațe în timp ce urmărea nenumărate episoade din spectacolul televizat *The Great British Bake Off*.

Nu în ultimul rând, admite că este în regulă să treci prin stări emoționale puternice sau ca emoțiile să lipsească total și observă felul în care acestea vin și pleacă. Poate că ai o dimineață groaznică, urmată de o după-amiază mai bună. „Stările de spirit sunt asemănătoare fronturilor atmosferice – apar și dispar“, scrie psihoterapeuta Lori Gottlieb în cartea sa *Poate ar fi bine să discuți cu cineva*.[8] Chiar dacă ți pare o cauză pierdută, dedică-te fragmentării timpului și așteaptă să vezi dacă te simți o idee mai bine peste zece minute, în dimineața sau în săptămâna următoare. O zi proastă, ba chiar și o lună întreagă nu prezic neapărat alunecarea eternă într-o spirală descendentă.

DE FĂCUT
1. TRECI PESTE
ZIUA DE AZI

Doliul

Spre finalul luptei sale de zece ani împotriva cancerului, socrul lui Liz, Nikolai, a suferit un atac cerebral în urma căruia nu a mai fost capabil să vorbească sau să se miște.

Cântăreț de muzică populară de origine rusă, Nikolai se remarcase mereu ca fiind sufletul petrecerilor. Internat pe timpul sărbătorilor de iarnă, a cerut să-i fie decorată camera de spital cu luminițe pâlpâitoare și vrut muzică de Crăciun interpretată la acordeon. Infirmierele treceau regulat pe la el și cântau împreună „We Wish You a Merry Christmas“ și „Dreidel, Dreidel, Dreidel“.

După ce Liz i-a adresat cuvintele de adio, cu mare efort și-a ridicat mâinile în aer și le-a fluturat încet, ca un ultim salut. A doua zi, la trei dimineața, s-a stins.

Imediat după o astfel de pierdere, lumea se oprește în

2. Stabilește-ți mici obiective cotidiene

Când ești disperat, sunt extrem de multe lucruri care ți-ai dori să meargă mai bine. Cu luni întregi înaintea acelei seri din San Francisco, Mollie se simțea în cădere liberă: fiecare zi i se părea mai groaznică decât precedenta, iar gândurile suicidare deveneau din ce în ce mai intense. Era de parcă ar fi picat într-un canion, fără să știe când se va izbi de fund – sau cum arată versiunea personală de prăbușire. Aceasta este partea înfricoșătoare: în timpul căderii în disperare, simți că pierzi orice control. Starea ta mintală s-a deteriorat, așa că poate fi copleșitor să încerci să te confrunți cu absolut orice.

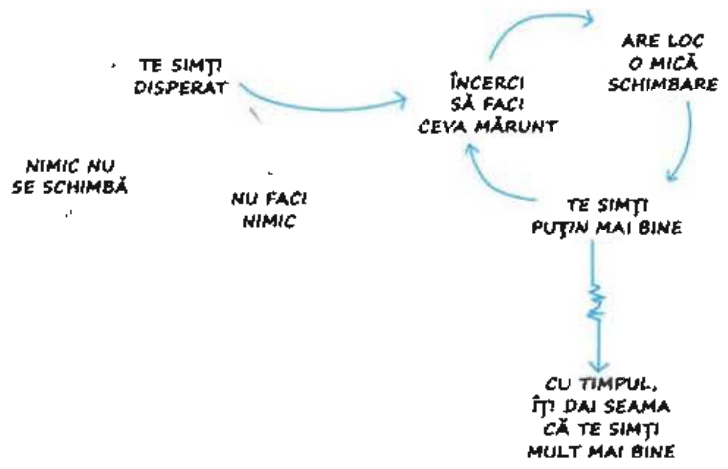
Iată primul gest care ajută: când ești în cădere liberă, tot ce trebuie să faci e să înfigi în peretele prăpastiei, zi de zi, câte un piolet de care să te agăți. Aceștia nu vor opri căderea, dar o vor încetini. În fiecare dimineață, alege un lucru pe care să îl duci la bun sfârșit în ziua respectivă. Scopul tău poate să fie unul foarte simplu, precum a trimite un singur mesaj, a duce gunoiul sau a te da cu deodorant.

Aceste mici acțiuni îndeplinesc o funcție importantă: te instalează din nou la conducerea vieții tale, chiar dacă pentru doar câteva minute. Stabilirea fie și a celui mai mărunt obiectiv și atingerea lui te ajută să pornești pe drumul către un viitor mai plin de speranță. Mollie avea tendința de a desconsidera miniobiectivele: „În regulă, deci azi am mers la farmacie. Asta e realizarea mea? În comparație cu ceea ce puteam înainte să fac într-o zi, nu înseamnă nimic. Pe cine păcălesc?“ Dar, de-a lungul săptămânilor și lunilor, micile ei acțiuni s-au adunat. Treptat, a simțit cum independența, curajul și speranța încep să îi revină. Întâi, a avut impresia că face zece pași înapoi și unul înainte. Pe urmă, doi pași înapoi și unul înainte. Iar câteva luni mai târziu, a început să se ridice din prăpastie.

Dacă nu reușești să demarezi, poate fi de ajutor să te setezi pe pilot automat. „Când nu aveam energie pentru nimic, mă prefăceam că sunt un personaj dintr-un joc video“, ne-a spus cititorul nostru Sam. Această tehnică de distanțare scade intensitatea emoțiilor și facilitează intrarea în acțiune. „Eu, cel din jocul video, trebuia să fac un duș. Pur și simplu mă uitam la corpul meu cum deschide robinetul și rămâne sub jet. Într-un final, mintea mea îl ajungea din urmă și își dădea seama că îi place apa fierbinte“, și-a amintit Sam.[11]

Poți, de asemenea, să îți pui la vedere un memento. La câteva luni după acea seară din

San Francisco, Mollie s-a alăturat unui grup de femei care se întâlneau lunar la templu și își cultivau împreună însușirile pozitive, conform unei practici numite Mussar. Acolo, și-au studiat calitățile și s-au susținut una pe cealaltă în încercarea de a face pași mici în vederea introducerii lor în rutina zilnică și săptămânală. Mollie și-a ales atributul *savlanut* („răbdare“, în ebraică), ce poate fi definit ca „spațiul liber dintre chibrit și fitil“ – sau capacitatea de a îndura fără a suferi.[12] Și-a lipit pe computer o notiță cu acest cuvânt și a simțit alinare, fiindcă a considerat că e o trăsătură pe care și-o poate dezvolta prin exercițiu.



3. Apelează la oameni care te înțeleg

În vara anului 2020, prietenii noștri Kate și Hunter au aflat că bebelușul lor încă nenăscut suferea de un sindrom rar, care presupunea malformații ale inimii și ale creierului. După ce s-au consultat cu medicii, cu familia și cu prietenii, au luat hotărârea agonizantă de a întrerupe sarcina.[13]

Imediat după pierdere, Kate și Hunter au fost devastați. Pentru a-i ajuta să treacă mai ușor prin disperare, familia lui Kate le-a făcut cadou un weekend într-o căsuță de pe malul mării. „Am mers până la un far din apropiere, la miezul nopții“, ne-a povestit Kate. „Am găsit o bancă și, în întuneric, am plâns și i-am cerut iertare copilului nostru.“

În lunile următoare, Kate a început să vorbească zilnic cu o prietenă care, de asemenea, întrerupsese o sarcină din motive medicale. Ulterior, ne-a relatat: „Pentru că și ea trecuse prin același lucru, am fost capabile să ne oferim una alteia susținere, fără să ne judecăm. Avortul este o chestiune foarte sensibilă, iar uneori mă temeam de posibila reacție a oamenilor. Dar cu ea nu trebuia să mă îngrijorez că spun ceva supărător. Experiența pe care o împărtășeam mi-a dat curajul de a apela la ea oricând și de a fi complet deschisă în legătură cu felul în care mă simțeam.“

Kate și Hunter s-au alăturat și unui grup de sprijin pentru persoanele care trecuseră prin situații similare. „A fost bine să avem la dispoziție un timp în care să vorbim despre experiența noastră, știind că suntem ascultați atent. Chiar dacă nu avuseseră parte de exact același lucru, acei oameni ne-au înțeles. Nu a trebuit să ne apărăm sau să ne explicăm hotărârea; a existat doar un sentiment de compasiune îndreptat spre noi.“

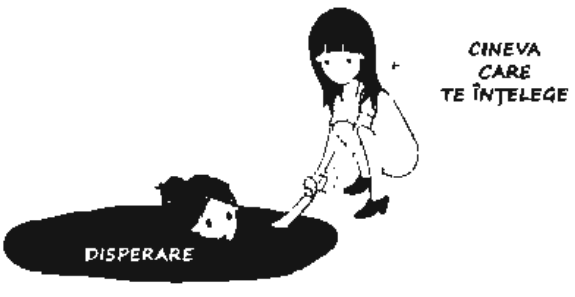
Din când în când, Kate mai citește postările de pe un grup de Facebook aferent celui de sprijin, pentru a se simți mai puțin singură. „Îmi dau seama că nu voi trece niciodată peste asta“, ne-a mărturisit ea. „Dar faptul că am apelat la oameni care s-au confruntat cu situații similare m-a ajutat să înțeleg că disperarea va rămâne, însă nu va mai fi la fel. Susținerea de care am avut parte a fost o oportunitate de a fi îndoliată și de a fi bucuroasă în același timp.“

Una dintre zicalele preferate ale lui Liz este „O problemă împărtășită este pe jumătate rezolvată“. În toiul disperării, deseori simțim nevoia de a ne izola. Cu toate astea, deși retragerea din lume poate să pară pe moment că ne protejează, a vorbi cu oameni care au trecut prin ceva asemănător este un mare pas către vindecare. (Atenție! Tu ești cel care apreciază dacă o altă persoană te înțelege sau nu. E posibil să ai rude sau prieteni bine intenționați, dar incapabili să te înțeleagă cu adevărat și să te susțină total.)

Și nu uita: când împărtășești o emoție dificilă, nu trebuie să o prezinți într-o formă șlefuită sau să adaugi vreun avertisment. Așa cum scrie Molly Flinkman pe blogul ei, deseori spunem ceva de genul: „Sunt destul de obosită. Încă mă adaptez la programul bebelușului“, când ceea ce vrem să transmitem este: „Plâng toată ziua și toată noaptea – e un miracol că nu plâng și acum – pentru că acest

copil nu vrea să doarmă decât dacă îl țin în brațe. Iar alăptatul este atât de dureros, încât am început să înjur în miez de noapte ca să pot face față.“[14] Ea numește asta „durere lustruită“ – și nu e de niciun folos. Oamenii cărora le pasă de tine vor fi deschiși la adevăr și te vor asculta cu onestitatea și vulnerabilitatea de care și tu dai dovadă.

În unele cazuri, izolarea nu este autoimpusă: o simțim deoarece suntem forțați de alții. Pe când lucra la un ONG, cititoarea noastră Gina a fost agresată și ostracizată de către colegii săi. Încrederea ei în propria persoană a primit o lovitură extrem de puternică, astfel că atunci când șefii i-au spus că nimeni altcineva nu va mai dori vreodată să o angajeze, Gina i-a crezut și s-a prăbușit în disperare. Se simțea captivă într-un job care îi distrugea sănătatea mintală și nu era capabilă să facă nimic pentru a-și îmbunătăți situația.



În disperare de cauză, Gina s-a înscris într-un club social pentru femei. Participarea la evenimentele acestuia a ajutat-o să își creeze relații în afara sectorului nonprofit. Pe măsură ce a discutat cu membrele clubului despre munca sa și despre aspirațiile sale profesionale, i-a fost oferit nu numai sprijin

emoțional, dar au apărut și oportunități de angajare. În cele din urmă, Gina a reușit să facă tranziția către o nouă funcție într-o altă companie, unde se simte mult mai bine. Ceva asemănător i s-a întâmplat lui Mollie. Când în sfârșit a vorbit deschis despre durerea ei cronică, după un an și jumătate în care o ascunsese, un prieten i-a făcut legătura cu o fostă colegă de clasă care trecuse prin ceva similar. Mollie i-a trimis un e-mail, iar aceasta i-a răspuns atașându-i un articol revelator din *The New Yorker* despre durerea cronică.

Acel cineva care înțelege ar putea chiar să însemne *ceva*. În timp ce era în vacanță, Mollie a șchiopătat prin Olympic National Forest, ducându-se să admire cel mai bătrân molid Sitka din lume. Privind copacul milenar, a simțit o anumită pace. „A trăit suficient cât să vadă zece vieți de-ale noastre“, s-a gândit ea. Orice probleme ar fi avut Mollie, acestea păreau mai puțin copleșitoare în contextul vastei istorii a vieții pe Pământ.

Ce să faci dacă un om care resimte disperare apelează la tine

În cazul în care cineva îți vorbește deschis despre acest lucru, probabil că s-a codit o perioadă dacă să îți spună sau nu. Întâi de toate, fă-l să se simtă în siguranță. Ascultă-l fără să îl judeci și evită să intri direct în modul de „reparare“. Nu înseamnă că sugestiile sunt rele în sine, dar folosirea expresiilor de tipul „Dacă ai putea doar să...“ ori „Ai încercat să...?“ lasă să se înțeleagă că problema ar fi fost rezolvată dacă respectivul s-ar fi străduit mai mult, ar fi făcut cercetări mai aprofundate sau ar fi fost puțin mai abil.

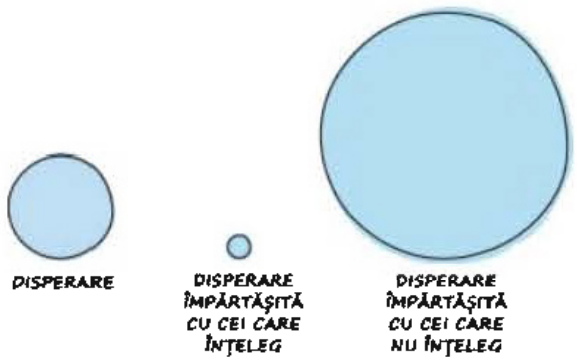
În schimb, liniștește-l și oferă-i alinare. Iată câteva fraze pe care să le încerci:

- „Chiar dacă nu am simțit pe propria piele prin ce treci, vreau să știi că nu-mi e indiferent ce se întâmplă cu tine.“

4. Distanțează-te de oamenii care nu te înțeleg

„Sunt foarte mulți care se tem să spună că au nevoie de ajutor – și știu cât este de greu nu doar să vorbești, ci să mai fii și refuzat atunci când o faci“, a declarat Meghan Markle într-un interviu cu Oprah din martie 2021. După ce s-a căsătorit cu prințul Harry și a intrat în familia regală britanică, Meghan a devenit ținta hărțuielilor rasiste atât pe internet, cât și din partea presei. I-a mărturisit lui Oprah că nu i s-a mai îngăduit să își părăsească locuința și că a început să aibă gânduri „serioase și înfricoșătoare“. Iar la un moment dat, „pur și simplu nu a mai vrut să fie în viață“.

Când, în sfârșit, a prins curaj să ceară ajutor, membrii familiei regale au refuzat-o, ba nici măcar nu i-au permis să caute susținere în altă parte. Ar fi inacceptabil, i-au spus aceștia. „Mi s-a părut înspăimântător, și nu am știut la cine să apelez“, a recunoscut Meghan, adăugând că i s-a destăinuit lui Harry și că, până la urmă, s-a îndreptat către prietenele cele mai bune ale prințesei Diana, fiindcă „cine altcineva ar putea înțelege cum este cu adevărat în interior?“. Într-un final, ea și Harry au hotărât să renunțe la titlurile regale și să se mute în Statele Unite.



Deși îți recomandăm apelarea la susținere socială și emoțională, ai grijă să te adresezi oamenilor potriviți, în special când e vorba despre chestiuni privitoare la identitate. În cazul unor persoane transsexuale sau nonbinare, lungi perioade din viața lor sunt marcate de disperare severă. Iar acest nor de disperare se risipește doar atunci când fie întâlnesc o altă persoană trans, fie încep să facă cercetări despre gen pe internet. Acele mici momente de relaționare și înțelegere sunt deseori colacul de salvare; totuși, a-i face mărturisiri cuiva care nu le poate accepta ridică probleme. Când muziciana Summer Luk le-a dezvăluit părinților săi că este trans, la vârsta de 21 de ani, aceștia au renegat-o. I-au spus la telefon că nu le este fiică, ci că va fi mereu fiul lor, apoi i-au închis. Summer a simțit o furie profundă față de familia sa (deși acum lucrează la refacerea acestei relații), așa că a încercat să își construiască sau să își găsească o comunitate în altă parte, mai întâi compunând și cântând la New York. „Pe măsură ce îmi depănam povestea prin muzică, aceasta devenea cumva o punte între mine și lume, ideea fiind ca publicul să mă înțeleagă“, a scris ea în revista *Teen Vogue*. „Oamenii

veneau să îmi spună că povestea mea a umanizat o experiență pe care o credeau exterioară lor.“[15] De asemenea, Summer a găsit putere online, cum ar fi pe TikTok, unde postează conținut despre ce înseamnă să fii femeie trans. „Mereu e înfricoșător să îți spui povestea când aparții unei comunități marginalizate, dar mi se pare extraordinar să văd cât de mulți oameni înțeleg, susțin și împărtășesc lucrurile postate de mine!“[16] Dacă te lupți cu disperarea legată de o fațetă a identității tale, este util ca mai întâi să găsești susținere (fie personal, fie online) într-o colectivitate care te înțelege.

Caută oameni care îți pot oferi *empatie* în loc de simpatie. După cum explică Brené Brown, vorbim despre empatie atunci când cineva încearcă să te înțeleagă pentru a-și da seama cum să îți fie de ajutor. De exemplu, când Liz a aflat despre durerea severă de picioare a lui Mollie, i-a trimis o geantă cu lucruri pe care să le poată folosi pentru a face activități în casă fără a fi nevoită să își miște picioarele. Simpatia, pe de altă parte, înseamnă să privești pe cineva de sus, dintr-un loc mai bun. Un alt mod de a pricepe diferența constă în aceea că empatia presupune să zici: „Da, știu cât de greu îți este“, în timp ce simpatia înseamnă să spui: „Sărăcuțul de tine, sper să pot face ceva ca să te ajut“. Dacă descoperi că prietenii tăi dau dovadă de

simpatie, nu de empatie, e în regulă să iei o pauză de la întreținerea acelor relații.

Dacă ai nevoie să menții distanța față de cineva, încearcă să îți numești emoțiile și apoi să stabilești o limită binevoitoare, dar fermă. Mollie i-a spus unei prietene: „Trec printr-o perioadă foarte grea. Crede-mă că te iubesc, dar nu am putere să vorbesc cu tine la fel de des ca înainte. Sper să mă poți înțelege." Prietena a apreciat sinceritatea lui Mollie și faptul că aceasta nu a dispărut fără să dea nicio explicație.

Deși ne-am dori ca toți prietenii noștri să fie empatici, adevărul este că unii dintre ei nu au trecut încă prin încercări grele, iar alții sunt mai potriviți pentru perioadele din viața noastră în care lucrurile merg bine. Prieteniile pot crește și descrește dacă le dăm spațiul necesar, și doar faptul că la un moment dat ne îndepărtăm de cineva nu înseamnă că nu ne putem apropia din nou.

Înțelegerea problemelor cronice de sănătate și a afecțiunilor invizibile

Când durerile lui Mollie au atins punctul critic, a apelat la mătușa soțului ei, Judy Cohen. Instructoare în transformare personală, Judy a supraviețuit unui cancer, a surzit la maturitate și trăiește cu o afecțiune cronică dificilă. Aceasta i-a vorbit lui Mollie despre Teoria lingurilor, concepută de Christine Miserandino, care suferă de lupus.[17]

Povestea sună în felul următor: Miserandino stătea la masă cu o prietenă într-un restaurant, iar la un moment dat și-a luat medicamentele pentru lupus. Prietena ei a întrebat-o cum este să trăiești cu o boală cronică. Miserandino a strâns lingurile de pe masa lor, dar și de pe ale altora, și i-a cerut să își imagineze că acestea reprezintă cantitatea de energie fizică și mintală pe care o are cineva într-o

5. Renunță la ideea de „a fi pe drumul cel bun“

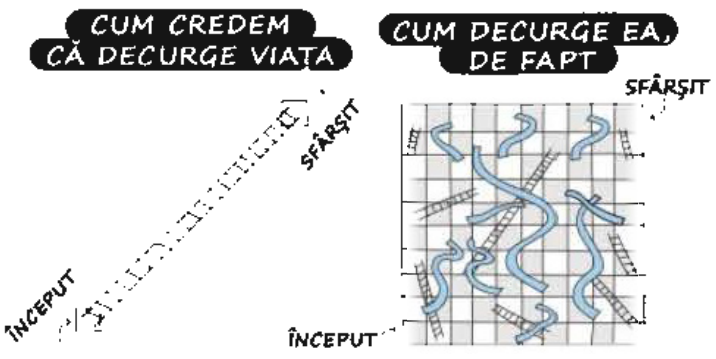
Cei mai mulți dintre noi au o listă mintală legată de felul în care se așteaptă să li se desfășoare viața. Chiar dacă nu te poți gândi la nimic specific, probabil că ai totuși o vagă idee despre cum vei trece prin diverse etape, pe măsură ce vei îmbătrâni.

Dar planurile noastre se pot evapora peste noapte. Evenimente pe care tindem să le asociem cu vârsta înaintată, precum moartea sau boala, pot avea loc în orice moment. Iar când necazul ne lovește la tinerețe, ne simțim izolați, fiindcă prea puțini colegi de generație pot să se identifice cu noi. Andrew, un prieten al nostru, a îndurat un an de chimioterapie pe când avea 36 de ani; atunci, a trebuit să se mute, ca să fie mai aproape de centrul de tratament. „Fac naveta între spital și un apartament auster, în timp ce toți cunoscuții mei sunt promovați la locul de muncă și merg la petreceri“, i-a spus odată lui Liz. „Nimeni nu înțelege cu adevărat. Uneori, cred chiar că oamenii au uitat ce se întâmplă cu mine.“ Mai mulți cititori cu care am stat de vorbă trecuseră printr-un divorț timpuriu sau rămăseseră singuri până târziu în viață, iar din această cauză se simțeau desincronizați. Când nu reușești să bifezi etape importante ale vieții alături de cei de-o seamă cu tine, poți avea impresia că nu mai ești „pe drumul cel bun“.

Dar atunci când înduri disperarea la o vârstă fragedă, s-ar putea să obții anumite instrumente care îți vor fi de folos tot restul vieții. Glynnis MacNicol, care a scris în cartea sa *No One Tells You This* despre experiența acceptării faptului că a ales să rămână celibatară și să nu aibă copii, a relatat cât de singură se simțea la 30 și ceva de ani, când toți prietenii ei se căsătoreau și făceau copii. Dar, după ce a trecut de 40 de ani, unii dintre acei prieteni au divorțat ori s-au izbit de alte probleme majore, iar ea a fost prima persoană la care au apelat. Căci MacNicol dobândise priceperea de a-i ajuta pe alții în momente dificile. „Viața se întoarce iar și iar, dacă îi permiți", a scris aceasta. „Oamenii pleacă, dar se și întorc."[19]

După vârsta de 20 de ani, scriitoarea Sarah Manguso s-a confruntat multă vreme cu neuropatia demielinizantă inflamatorie cronică (CIDP), o afecțiune neurologică, ceea ce a forțat-o să cedeze controlul „unei forțe mai mari decât voința mea". În cartea *Ongoingness*, a scris că experiențele sale – „diagnostice, decese, jurăminte ce nu pot fi încălcate – nu au fost nici începutul, nici sfârșitul a nimic". În schimb, Manguso s-a concentrat asupra puterii nesfârșite a vieții din care pur și simplu făcea parte. „Îmi imaginam că voința mea este o forță care nu va dispărea, ci va fi redistribuită atunci când voi muri, și că întreaga viață conține aceeași forță, iar eu nu trebuie să mă

îngrijorez din cauza apropiatei mele morți, deoarece marea responsabilitate a vieții mele e să păstrez forța pentru o vreme, apoi să îi dau drumul."[20] Defocalizarea de pe viața ta și trecerea către forțele cosmice îți permit, fie și numai pentru o clipă, să renunți la control.



6. Găsește un sens în asta

„Sunt obosită. Sunt frustrată. Sunt bolnavă", a scris Joy Ekuta într-o postare pe Medium, în data de 2 iunie 2020. „Pur și simplu sunt epuizată."[21] Pandemia de COVID aproape că închisese compania specializată în organizarea de evenimente pe care o fondase în anul precedent. Starea de urgență o făcuse pe Joy să se simtă complet izolată în apartamentul ei din West Oakland, California. Iar cu o săptămână înainte, uciderea brutală a lui George Floyd de către un polițist alb din Minneapolis declanșase demonstrații în întreaga lume.

Joy, o femeie de culoare, făcea parte dintr-un grup pe Slack, împreună cu mulți prieteni ai ei de origine afro-americană. „Vorbeam cu toții despre cât de obosiți suntem", ne-a spus ea. „Obosiți să ne uităm la știri, să ne simțim

desensibilizați, să îi ascultăm pe ceilalți. Și ne gândeam cu toții că poate ar trebui să facem ceva pentru noi înșine."[22] Când li s-a sugerat să organizeze o petrecere de Juneteenth, membrii grupului și-au dat seama că mulți dintre ei nu știau mare lucru despre ce reprezintă Juneteenth – de exemplu, că a fost sărbătorit pentru prima dată de foștii sclavi negri din Texas pe 19 iunie 1866, ziua în care au descoperit, doi ani și jumătate după ce se întâmplase, că sclavia fusese abolită.[23] Joy și prietenii ei au hotărât să înființeze hellajuneteenth.com, un site de unde oamenii puteau afla mai multe despre această aniversare și unde îi încurajau să o sărbătorească.

„Apoi, ne-am gândit: ne vom lua o zi liberă. Am putea să-i stimulăm într-atât de mult pe alții, încât să facă și ei la fel? Nu ar fi grozav dacă am putea atrage câteva companii care să se implice?" Grupul a început să facă reclamă site-ului, astfel că acesta a devenit cunoscut pe o scară mai largă.

Când directorul executiv al Twitter, Jack Dorsey, a postat un mesaj în care menționa site-ul, „lucrurile au luat amploare", ne-a spus Joy. În următoarele două săptămâni, peste 650 de companii (inclusiv TikTok, McKinsey, Netflix și Mastercard) s-au angajat în mod public, pe hellajuneteenth.com, să respecte această sărbătoare. Ofertele de sprijinire a mișcării au început să curgă. Joy și ai săi au devenit

clienții unei companii de PR fără să le fie ceruți bani, iar serviciul de găzduire a site-ului i-a scutit de taxe. Pe 16 iunie 2021, președintele SUA, Joe Biden, a promulgat o lege prin care Juneteenth a fost declarată sărbătoare națională.

Pe măsură ce mișcarea a luat avânt, pentru Joy și prietenii ei a devenit clar că trebuie să stabilească anumite limite. „Am făcut alegerea explicită de a folosi orice limbă doream și de a fi limpezi în privința scopului nostru. Cu toții am anunțat că nu vom veni la muncă pe 19 iunie. Câteva companii au vrut să organizăm evenimente live împreună cu ele de Juneteenth, dar am refuzat. Ne-am concentrat întru totul pe bucuria noastră și pur și simplu am lăsat deoparte orice altceva."

Joy a adăugat: „Faptul că Juneteenth a devenit sărbătoare națională va dăinui peste ani. Este ceva ce a trecut dincolo de grupul nostru de prieteni. Am reușit să facem o schimbare la nivel instituțional. Chiar a fost o realizare care ne-a dat putere!"

Atunci când ești în mijlocul disperării, e frustrant să auzi că experiența ta le-ar putea fi de folos altora în viitor. Ai prefera să nu fii de folos, dacă asta înseamnă că trebuie să treci prin așa ceva. Ni se pare jignitor când oameni precum Tony Robbins, un guru motivațional, sugerează să ne punem întrebarea: „Ce-i minunat legat de asta?" Situația noastră nu este mereu minunată. Ideea nu este că trebuie

să o facem așa. Dar se întâmplă și, prin urmare, dacă tot trebuie să se întâmple, ar fi bine să ne gândim cum să dăm un sens experienței noastre, fie pentru noi înșine, fie pentru alții.

Psihologii au ajuns la concluzia că descoperirea sensului reprezintă o etapă esențială în procesul de recuperare. Ne ajută să facem tranziția de la izolare la găsirea unui obiectiv – chiar dacă unul aparent mic, precum a fi mai pozitiv la job sau a îngriji un animal – care ne face să depășim obstacolul. Găsirea sensului nu trebuie să implice o schimbare de carieră sau înființarea unui ONG. Poate fi o simplă schimbare în felul de a ne raporta la ceilalți. La un moment dat în viață, majoritatea oamenilor simt disperare. Dacă ai trecut prin asta, ești mai capabil să observi când alții nu fac față și să le oferi alinare. „A continua să mergem mai departe [...], în ciuda faptului că suntem în mod clar afectați, sub privirile întregii lumi care vede că am fost răniți, înseamnă să descoperim ce înseamnă cu adevărat să fii om. [...] Este, de asemenea, momentul în care ni se oferă prilejul de a ne reinventa, de a deveni restul din ceea ce suntem în stare să fim“, afirmă scriitoarea Joan Chittister.[24]

***

MOLLIE: Au trecut mai mult de doi ani de la acea seară din San Francisco. Uitându-mă în urmă la ceea ce m-a ajutat să ies din abis, am observat că nu fusese un singur lucru și că nu existase o linie de demarcație dincolo de care să pot spune că starea mea se îmbunătățise. Am lăsat timpul să treacă. În următoarele câteva luni, am continuat să fiu pe la mijloc, pendulând între disperare și credință. Fiecare nouă rană, fiecare sursă de durere fizică erau frustrante și îmi aduceau iarăși disperare, dar, în mod surprinzător, îmi dădeau și speranță, fiindcă sesizam că recuperarea este într-adevăr posibilă. Faptul că vedeam o parte din trupul meu vindecându-se încet m-a convins că și picioarele pot să facă la fel, dacă le ofer suficient timp și merg regulat la fizioterapie.

După ce mi-am găsit un nou loc de muncă de care eram chiar încântată, am

fost capabilă să adaug mai mult sens vieții mele cotidiene, ceea ce m-a ajutat să îmi descopăr motive pentru care să mă trezesc dimineața. Nu am vrut să-mi dezamăgesc echipa de la job și am știut că munca mea o să conteze. Începând să merg cu regularitate la slujbele de Sabat, am găsit un sens și în credință. Am inițiat un club de lectură alcătuit din femei, iar legătura cu toate aceste doamne mi-a adus alinare.

Lucrurile sunt dificile și astăzi. Încă am dureri în diferite zone ale corpului. Și simt că mă îndepărtez mai mult decât oricând de la a face un copil, din moment ce vreau mai întâi să îmi las corpul să se vindece total, apoi să am o perioadă în care să mă bucur de o viață fără durere, pentru ca abia ulterior să adaug sarcina și nașterea. Accept asta, deși nu este ceea ce îmi dorisem.

Soțul meu, Chris, a trebuit să joace rolul de îngrijitor pentru mine și, uneori, să își lase cariera pe planul secund. Sunt extrem de recunoscătoare pentru iubirea pe care mi-a arătat-o – gătind, făcând curățenie și având grijă să nu-mi lipsească nimic. Nici pentru el nu a fost ușor.

Acum, privesc în urmă cu uimire la acea perioadă întunecată. Îmi dau seama că, deși a părut nesfârșită,

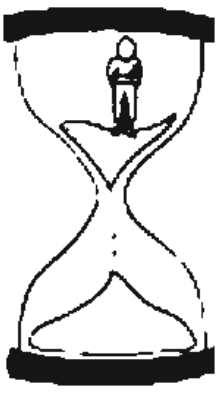
monstruoasă, a fost și o vreme a vindecării. Nu știam atunci că voi găsi puterea de a merge mai departe, însă am reușit. Vreau să trăiesc. Așa cum se spune, vreau să rămân în preajmă pentru a lua parte la miracol.

Disperarea este grea. Viața este grea. Cotidianul poate părea interminabil. Sunt zile în care mă întreb cât mai am de trăit. Dar te asigur că AI CAPACITATEA de a ține totul sub control, chiar dacă, pe moment, nu-ți dai seama de asta.

IDEI-CHEIE

- Lucrul cu un specialist în sănătate mintală poate fi extraordinar de important.
- Nu te judeca: dacă suferi, suferi.
- Ca să treci peste încă o zi, fragmentează timpul și observă că emoțiile tale vin și pleacă.
- Stabilește-ți un obiectiv (foarte) mic pe care să îl atingi în fiecare zi.
- Apelează la oamenii care te înțeleg și distanțează-te de cei care nu o fac.
- Renunță la ideea că viața ta trebuie să urmeze o anumită traiectorie.

- Găsește un sens în propria experiență; felul în care arată acesta diferă de la o persoană la alta.



CAPITOLUL 7

REGRETUL

Nimic nu se poate întâmpla de două ori.Așadar, tristul adevăr este că ajungem aici improvizând și plecăm fără a avea șansa de a exersa.

Wisława Szymborska

LIZ: Mă ocupam de formatarea unui Excel la serviciu, când m-a sunat mama. „Oma a murit azi-noapte.“

Bunica mea împlinise 100 de ani, așa că moartea ei nu a fost un eveniment care să ne ia prin surprindere. Însă eram apropiate, iar până în adolescență, îmi petrecusem alături de ea aproape toate verile.

Cele mai dragi amintiri din copilărie le am din casa bunicii mele, pe care o proiectase și o construise pentru ea însăși într-un sătuc din Germania. Încă îmi sunt foarte vii în minte imaginea tapetului înflorat din dormitorul ei,

mânerele uzate ale dulapurilor din bucătărie și modelul geometric al covorului pe care mă jucam în timp ce mama și bunica stăteau în spatele meu, tolănite în fotolii mari, împărțind o sticlă de vin și râzând. Casa bunicii era legătura mea cu trecutul mamei și cu familia mea extinsă. Un loc pe care îl puteam numi „acasă“ într-o țară care, altfel, îmi era străină.

Câteva zile mai târziu, mama m-a sunat din nou. Urma să plece în Germania pentru două săptămâni, să facă curățenie în casă și să hotărască dacă ar trebui să o vindem sau dacă ne-am permite să o păstrăm. A ezitat o clipă. „Ai vrea să mergi cu mine?“ Era o solicitare neobișnuită.

I-am răspuns că mă voi gândi la asta, după care am închis. Timingul părea prea stresant. Tocmai primisem un nou proiect la serviciu și speram să fiu promovată în curând. Chiar îmi permiteam să-mi iau două săptămâni de concediu? Nu aș fi fost privită ca o angajată neserioasă și leneșă?

În dimineața următoare, i-am spus că nu pot să merg.

Scriind această poveste, mă copleșește sentimentul de vină. Mi-aș fi dorit să fiu acolo pentru mama. Aș fi putut să o ajut să împacheteze totul și

să bag pe furiș în buzunar un mic bibelou, ca suvenir. Sau poate că împreună am fi găsit o modalitate de a păstra casa. Dar nu s-a întâmplat niciunul dintre aceste lucruri. Casa bunicii s-a dus.

***

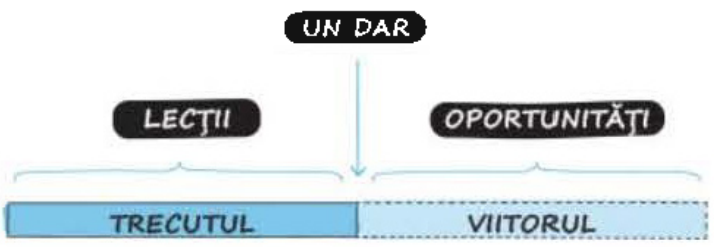
Simțim regret când ne gândim că viața noastră ar fi fost mai bună dacă am fi făcut ceva diferit. Ne poate copleși sau poate părea ca o povară pe care o vom duce pentru totdeauna. Unii dintre cititorii noștri ne-au spus că de multe ori se simt împotmoliți în trecut, reluând în minte acele momente din viață în care, după opinia lor, au luat o decizie greșită.

Dar, cu toate că regretul poate fi dureros, el este și o busolă interioară care ne arată cum să trăim o viață asumată și plină de sens. A învăța din trecut reprezintă una dintre cele mai eficiente metode de a ne pregăti pentru un viitor mai bun, mai puțin încărcat de regret.

Înainte de a vorbi despre toate acestea, să începem cu câteva idei esențiale. Psihologii descriu regretul ca fiind o *emoție contrafactuală*, un sentiment care apare atunci când visăm la ceea ce s-ar fi putut întâmpla dacă am fi făcut o altă alegere (contrafactualul). Cantitatea de regret percepută depinde de cât de aproape am fost de realizarea uneia dintre acele posibilități alternative. Dacă fugi ca să prinzi un tren și îl

ratezi la secundă, simți mult mai mult regret uitându-te la el cum se îndepărtează decât dacă ai fi ajuns în gară cu o oră mai târziu. Psihologii de la Cornell au descoperit că medaliații cu bronz la Jocurile Olimpice sunt mai fericiți decât cei care iau argintul, deoarece primii se bucură doar pentru că au câștigat ceva. Medaliații cu argint sunt pur și simplu obsedați de faptul că ar fi putut să obțină aurul.[1]

Știința ne arată, de asemenea, că indiferent ce alegeri facem, din când în când tot vom simți regrete. Oare asta ne condamnă să ne chinuim o veșnicie cu gânduri de tipul „ce ar fi fost dacă“? Nu neapărat. În plus, avem și alte vești bune pentru tine (așa că te rugăm să nu regreți că ai început să citești acest capitol): nu ar trebui *să vrei* să te oprești din a-ți regreta trecutul. Dacă nu ai fi dezamăgit din pricina unei ocazii ratate sau a unei greșeli, nu ai învăța nimic. „Este mult mai bine să te trezești acum cu regrete profunde, disperat să nu pierzi alt timp prețios, obsedat de nimicuri și luptând pentru lucruri fără sens“, scrie Anne Lamott în cartea ei *Suflete cusute*.[2]



În capitolul de față, vom trece în revistă greșelile obișnuite pe care le facem în legătură cu regretul, evidențiind șase tipuri de regret,

alături de metodele prin care să le controlezi și să înveți din fiecare, iar apoi îți vom oferi câteva idei despre schimbarea mentalității și indicii tactice pentru acele momente inevitabile în care gândești fără încetare „ce ar fi fost dacă...?“.

MITURI DESPRE REGRET

Mitul nr. 1: Poți avea o viață întreagă #FărăRegrete

Dacă te căsătorești, vei regreta; dacă nu te căsătorești, iarăși vei regreta“, a scris filozoful danez Søren Kierkegaard.[3]

Ne-ar plăcea să îți dezvăluim secretele unei vieți #FărăRegrete, dar avem o veste proastă: ele nu există.

Obsesia față de trecut este ceva care merge dincolo de vârstă, rasă, cultură, gen și statut social. Cercetările asupra conversațiilor cotidiene arată că oamenii vorbesc despre regret mai mult decât despre orice alt sentiment, cu excepția iubirii, și că regretul este emoția inconfortabilă pe care aceștia o resimt cel mai des.[4]

Suntem programați să simțim regrete. Dacă un strămoș al tău a mâncat un fruct de pădure de un roșu-aprins care era otrăvitor și și-a petrecut următoarele 24 de ore într-o agonie sfâșietoare, ar fi fost important să își dea seama că a făcut o greșeală. Și i-ar fi prins

bine să își imagineze cu precizie cât de grozav s-ar fi simțit dacă nu ar fi mâncat acel fruct.

Putem avea regrete chiar și atunci când lucrurile ne ies așa cum vrem. Cu câțiva ani în urmă, un prieten al lui Liz, Erik, a pus un pariu care, în ciuda tuturor predicțiilor, i-a adus o grămadă de bani. A fost foarte entuziasmat pe moment – iar apoi, s-a văicărit că nu a pariat *mai mult*.

Momentele cinematice pe care le asociem cu o viață #FărăRegrete tind să fie acelea în care, cel mai probabil, am suferi din cauză că nu știm ce s-ar fi putut întâmpla. Marile tranziții din viață, precum mutatul în altă localitate, căsătoria sau schimbarea locului de muncă, implică angajamentul față de ceva, fie că e vorba despre un oraș, un partener sau o companie. Ele presupun, de asemenea, să nu ne dedicăm unui milion de alte lucruri. Așa că, în astfel de momente cruciale, este firesc să avem fantezii despre acel milion de potențiale vieți pe care le-am ratat.

Mitul nr. 2: Dacă îți urmezi pasiunea, nu vei avea niciodată regrete

„Mă uit la cele mai bune două prietene ale mele – ambele, doctorițe“, ne-a spus cititoarea noastră Nina, care este profesoară. „Îmi place meseria mea, dar uneori mă gândesc: «Aș fi putut să fac și eu ce fac ele, dacă aș fi urmat facultatea de medicină.» Dar am ales altceva.

lar acum nu-mi permit să îmi cumpăr o casă în orașul în care stau ele.“

Ceea ce regreți depinde de diferitele laturi ale identității tale. Psihologii consideră că există trei identități personale:

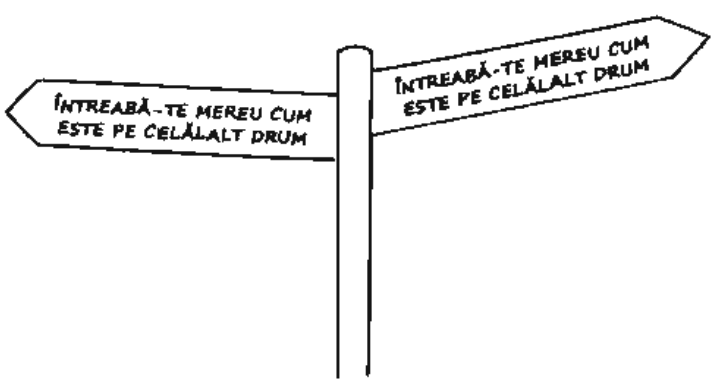
- *Sinele prezent* – tu, cel care ești acum.
- *Sinele ideal* – versiunea ta cea mai reală, cea mai împlinită.
- *Sinele așa cum ar trebui să fie (sinele normativ)* – tu, cel care ar bifa toate cerințele societății.[5]

Fiecare dintre aceste identități va simți regrete într-un mod diferit. Dacă accepți un loc de muncă prestigios, dar care îți mănâncă sufletul, s-ar putea ca sinele tău ideal să se simtă mizerabil, pe când cel normativ să fie în extaz; dacă hotărăști să refuzi un asemenea loc de muncă, se va întâmpla invers. Asta se petrece din cauză că, în adâncul sufletului tău, îți dorești două lucruri diferite.

Așadar, unde te va conduce asta?

În general, studiile arată că suntem mult mai fericiți când alegem ceea ce ne pasionează în locul a ceea ce *ar trebui*. Însă chiar dacă îți creezi viața care îți place, probabil că tot vei avea momente în care sinele normativ ți se va insinua în creier și te va face să te simți oribil. Simplul fapt de a conștientiza ce se întâmplă te poate ajuta să accepți și să normalizezi aceste momente inevitabile – și să

îți fie mai ușor să îți revii. „Sunt singurul dintre frați care a ales să nu aibă copii“, ne-a spus Jack, un cititor al nostru. „Iar uneori, când mă joc cu nepoata mea de doi ani, mă trezesc întrebându-mă: «Ce-ar fi fost dacă...?» Dar am încredere în hotărârea mea, așa că nu le dau prea mare importanță acelor gânduri, atunci când apar.“

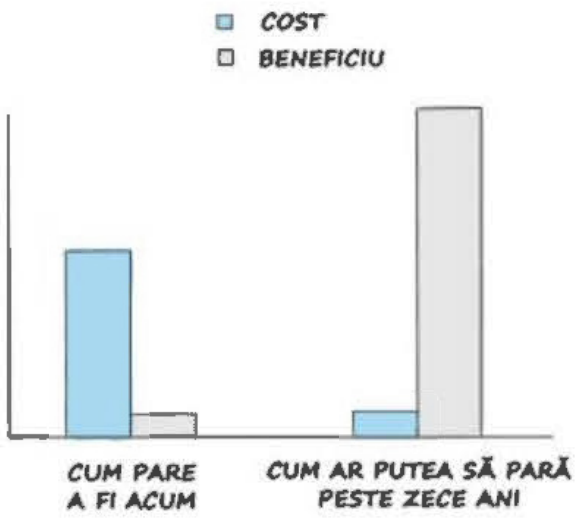


Mitul nr. 3: Alege varianta pe care o vei regreta cel mai puțin

Când vine vorba despre luarea unei decizii, o strategie rezonabilă este să îți imaginezi care dintre opțiuni te va face să simți cel mai puțin regret și apoi să faci respectiva alegere.

Dar contează foarte mult *când* îți imaginezi că vei simți acel regret. Ne concentrăm prea des pe viitorul apropiat. Căutarea unui alt loc de muncă îți va mânca timp și te va consuma nervos. Despărțirea de partener, dacă locuiți împreună, va fi extrem de complicată din punct de vedere logistic. Luarea unui concediu de două săptămâni de la serviciu exact când ai început un nou proiect și când vrei să dovedești ce poți va fi un demers foarte stresant.

Dar evitarea regretului în următoarea oră, zi sau lună e posibil să te conducă pe un drum de-a lungul căruia vei simți mult mai mult regret pe termen lung. Rămânem ani întregi într-un loc de muncă pe care îl detestăm. Ne ferim atât de tare de incertitudine, încât intrăm în relații care nu ne aduc împlinire. Nu mergem împreună cu mama în acea călătorie unică în viața noastră.



Tendința noastră de a evita disconfortul imediat se numește *bias de statu-quo*. A face o schimbare implică risc și incertitudine, așa că deseori nu facem nimic, deși ar fi mai bine dacă am încerca un lucru nou. Cercetătorii au descoperit că *regretul* și *frica de a simți regret* activează aceleași regiuni ale creierului.[6] Altfel spus, te temi că o hotărâre greșită poate fi la fel de dureroasă precum confruntarea efectivă cu repercusiunile acțiunilor tale (mai multe despre ce trebuie să faci într-o asemenea situație, în secțiunea următoare).

***

LIZ: Socrul meu a murit când aveam 32 de ani, ceea ce m-a făcut să văd cu alți

ochi moartea bunicii. Nu înțelesesem cât de destabilizat te simți la pierderea unui părinte, indiferent de vârsta lui sau de vârsta ta, până ce a murit el. În zilele de după decesul său, m-am gândit de multe ori la mama, înconjurată de străini în lungul zbor peste ocean, numărând orele până când avea să împacheteze cu grijă viața propriei mame.

Aș renunța la o grămadă de lucruri dacă aș putea să mă întorc în timp, să iau o altă hotărâre și să fiu cu ea în acele momente. Acum, singurul lucru pe care pot să-l fac mai bine este să îi pun pe primul loc pe oamenii cei mai dragi mie. Când a murit socrul meu, nu m-am gândit de două ori înainte să îmi iau concediu de doliu. Timp de o săptămână, mi-am ignorat e-mailul. În schimb, am lucrat împreună cu directorul firmei de pompe funebre, am umplut frigiderul cu mâncare și am schițat un necrolog. Am încercat să iau de pe umerii soțului meu cât de multe responsabilități logistice am putut.

Când tatăl meu a fost dus de urgență la spital din cauza unor complicații cardiace, mama a încercat să mă liniștească. Se aflau în suburbiile orașului Chicago, iar eu eram la peste 3 000 de kilometri depărtare, în San

Francisco. „Nu-i nevoie să vii acasă. Știu cât ești de ocupată. Vom fi bine.“

Nu am ascultat-o. M-am urcat în primul avion și m-am dus acasă. O săptămână mai târziu, când m-am așezat lângă mama pe pat, mi-a cuprins mâna între palmele ei. „Mă bucur așa de mult că ești aici!“ mi-a spus. Și eu mă bucuram. Am strâns-o de mână.

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

Resimțit pe deplin, regretul ne orientează atenția și vigilența către un viitor care poate fi trăit mai bine decât trecutul“, scrie poetul David Whyte.[7]

Când privești în urmă, ce regreți cel mai mult?

Răspunsul la această întrebare te poate învăța ceva despre tine și despre ceea ce contează pentru tine – chiar mai multe decât analizarea împlinirilor din trecut. Neuroimagistica arată că, atunci când simțim regret, zonele din creier asociate cu rațiunea se activează.[8] Examinarea regretelor ne ajută să găsim sensul vieții noastre și ne oferă oportunitatea de a ști exact ce vrem să schimbăm. Cercetătorii au descoperit că, măcar în parte, oamenii au tendința să pună preț pe regret deoarece îi ajută să remedieze ceea ce anterior a funcționat greșit.[9]

În această secțiune, îți vom prezenta șase tipuri de regret, te vom ajuta să îl identifici și să îl explorezi pe fiecare dintre ele, după care îți vom da sfaturi mai ample despre cum să cazi la pace cu gândurile de tipul „ce ar fi fost dacă...?".

1. Dă-ți voie să îți pară rău pentru ce nu s-a întâmplat

Înainte de toate: deși regretul este de multe ori poarta către un mod mai bun de a trăi, câteodată poate fi sfâșietor. Chiar dacă ești capabil să înveți din trecut sau să îți îndrepți greșelile, tot ai putea să mai ai momente în care te simți doborât de tristețe.

Este în regulă să suferi.

La fel ca în cazul tuturor emoțiilor intense, cea mai bună modalitate prin care să ții regretul sub control este să accepți durerea. Asta înseamnă să îți dai permisiunea de a plânge sau de a te ghemui în pat pentru o vreme, dacă așa simți.

Când am vorbit cu cititorii noștri despre regret, mulți au menționat pierderea a ceva ce nu au putut să mai recupereze niciodată:

timpul, tinerețea lor, șansa de a-i spune cuiva aflat pe patul de moarte „Te iubesc“ sau „Îmi pare rău“. Nu ai cum să te simți „bine“ în legătură cu astfel de oportunități ratate. Mulți ne-au vorbit și despre faptul că au hotărât să facă lucruri pe care nu ar fi trebuit să le facă. Dar oricare ar fi regretul, toți ne-au spus că profunzimea durerii i-a motivat să aleagă mai înțelept data următoare. Și cu toții au identificat momentul acceptării, cel în care și-au acordat permisiunea de a-și înfrunta în sfârșit angoasa, ca fiind punctul de cotitură către o schimbare pozitivă.

Restul acestui capitol va fi axat pe modalitățile de a merge mai departe. Dar află de pe acum că e normal ca drumul înainte să fie anevoios. În unul dintre articolele cele mai populare ale sale din rubrica „Dear Sugar“ a revistei online *The Rumpus*, Cheryl Strayed scrie că fiecare trebuie să se confrunte cu „nava-fantomă cu care nu a navigat“.[10] Stai pe nava ce reprezintă viața ta și privești nava-fantomă – toate alegerile pe care nu le-ai făcut – îndepărtându-se pe mare. Acea navă este „importantă și frumoasă“, dar nu este a ta. Tot ce îți mai rămâne e „să o saluți cu grație de pe țărm“. Pentru a accepta alegerile *făcute*, Strayed îi sugerează oricărui cititor al ei să se întrebe: „Cum ar fi dacă tocmai acele lucruri pe care nu trebuia să le fac m-au adus aici? Dacă nu am fost niciodată recompensat? Dar dacă am fost deja?“[11]

2. Înțelege ce fel de regrete simți

Începe prin a-ți încadra regretele în una (sau mai multe) dintre aceste șase categorii:

- **Regrete retrospective:** ai luat cea mai bună hotărâre care se putea lua atunci, dar acum înțelegi mai bine ce ar fi trebuit să faci.
- **Regrete legate de un sine alternativ:** resimți un vag sentiment de regret care vine din dorința de a trăi o viață diferită.
- **Regrete legate de grabă:** ai decis ceva fără a fi convins ori fără a fi pregătit să faci acea alegere la momentul respectiv.
- **Regrete legate de amânare:** ai ezitat mult timp cu privire la o hotărâre, chiar dacă într-un fel știai ce trebuie să faci.
- **Regrete legate de ignorarea instinctelor:** ai simțit că nu iei decizia potrivită, dar ai cedat nevoilor sau opiniilor altora.
- **Regrete legate de autosabotare:** ai luat o hotărâre despre care știai că nu este potrivită pentru tine, dar ai făcut asta pentru a te proteja de o altă emoție (respingere, singurătate, vulnerabilitate).

Pentru primele două tipuri de regret, cel mai bine este să îți îndepărtezi atenția de la ele și să îți dai jos ochelarii cu lentile roz pe care îi folosești ca să te uiți la ceea ce ar fi putut să fie. Pentru ultimele patru tipuri, va trebui să petreci un pic mai mult timp analizând respectivul regret, ceea ce te va ajuta să îți schimbi comportamentul pe viitor.

Regretele retrospective gravitează în jurul unei alegeri ce a dus la o situație pe care nu ai fi putut să o prevezi. Când te trezești că îți spui: „Dacă aș fi știut atunci ceea ce știu acum...“, înseamnă că te confrunți cu un astfel de regret.

În cartea sa de memorii, Colin Jost, scenaristul principal al emisiunii *Saturday Night Live* (SNL), își amintește momentul în care tatăl lui a renunțat la un loc de muncă unde se simțea foarte bine pentru altul care părea promițător, dar unde a ajuns să se simtă groaznic. Profunzimea depresiei părintelui său după acea schimbare de job l-a făcut pe Jost să se gândească de două ori înainte de a părăsi SNL de fiecare dată când voia să încerce un lucru nou, deși înțelege perfect de ce tatăl lui a ales ceea ce, la momentul respectiv, părea a fi „o oportunitate uriașă“.[12]

Dacă te-ai gândit cu atenție înainte de a lua o hotărâre, însă lucrurile nu au decurs așa de bine cum ai sperat, asta nu dezvăluie un eșec personal, nici nu scoate la iveală în mod necesar prea multe informații despre ce ar

trebui să faci pe viitor. Tatăl lui Jost nu avea de unde să știe cum va arăta viața de zi cu zi la noul loc de muncă sau în ce fel vor evolua lucrurile. Deși este ușor să privești în urmă și să spui că alegerea „corectă“ era evidentă, nu uita că ai făcut tot ce s-a putut având în vedere ceea ce știai atunci.

Ce să faci în legătură cu asta. În cazul regretelor retrospective, pune-ți următoarele întrebări:

- Exista vreo modalitate prin care aș fi putut să prevăd acele circumstanțe?
- A fost justificată alegerea mea, dat fiind că am luat-o pe baza unor informații incomplete pe care le-am primit sau în condiții de incertitudine?
- Pot să recunosc că uneori deciziile bune au consecințe rele, pentru care nu eu sunt vinovat?

Amintește-ți că gândurile tale de tipul „ar fi trebuit să... dacă aș fi...“ există doar pentru că privești în urmă și vezi ceea ce s-a întâmplat *retrospectiv*. Poate că erai prea tânăr. Sau poate că nu aveai de unde să știi ce va aduce ziua următoare. Ideea este că, dacă ai fi pus din nou în exact aceeași situație, cu aceleași informații, există o mare probabilitate să iei aceeași hotărâre.

Regretele legate de un sine alternativ sunt acele vagi remușcări pe care le simțim când ne gândim la toate viețile pe care nu le vom trăi niciodată. Alegerea unei căi ne îndepărtează în mod inevitabil de celelalte.

Este util să reții faptul că avem tendința să romanțăm viețile-care-ar-fi-putut-să-fie. Acum câțiva ani, Liz a găsit pe Craigslist un fotoliu de culoarea mentei ce părea foarte confortabil. În fiecare zi, timp de o săptămână, s-a întors mereu pe pagina cu anunțul, i-a și scris vânzătorului, dar nu a putut să meargă până la capăt. A hotărât să nu îl cumpere, iar o săptămână mai târziu, oferta dispăruse.

Timp de peste un an, Liz s-a gândit cât de frumos ar fi arătat apartamentul ei dacă în el ar fi tronat acel fotoliu vernil.

Apoi, acesta a reapărut pe Craigslist. Dar în loc să sară pe el, așa cum și-a imaginat că va face, Liz și-a dat seama că avusese dreptate să nu îl cumpere de prima dată: nu o entuziasma atât de tare. Fanteziile sale se evaporaseră.

Ce să faci în legătură cu asta. Atunci când ești adâncit în chinurile imaginării unei vieți alternative, e foarte probabil să o romanțezi. În

mintea lui Liz, fotoliul vernil ajunsese să fie o sursă magică și neîncetată de fericire care îi alunecase printre degete. În realitate, nu îi plăcea la nebunie acel fotoliu. De asemenea, Liz și-a amintit de alte lucruri pe care le cumpărase cu foarte multă bucurie, dar care nu îi aduseseră satisfacție pe termen lung. Dacă te gândești mai bine la realitățile alternative pe care le imaginezi, ai șanse să ieși din propria fantezie.

Poți trăi doar o viață. Nu există un buton de anulare sau de repornire. Poți lăsa acea realitate să te sfâșie – sau poți face precum Liz. A discutat cu soțul ei despre infinitele vieți pe care ar fi putut să le trăiască, iar 99% dintre variante nu îl includeau pe actualul partener. Totuși, Liz și soțul său ar avea posibilitatea și acum, în orice moment, să aleagă o viață fără celălalt. Dar nici nu se gândesc. Iar asta face ca alegerea să fie cu atât mai semnificativă.

Regretele legate de grabă apar atunci când ar fi trebuit să te gândești mai mult timp la acțiunile tale înainte de a le face. În cadrul unui studiu, pe primul loc în lista „ar fi trebuit să...“ a subiecților a fost „eșecul de a profita de

moment“. Dar al doilea cel mai mare regret al lor? „O hotărâre luată în grabă.“[13]

Este ușor să te imaginezi pe tine la 80 de ani țipând la tine, cel de acum: „Renunță la slujbă! Ia-ți un bilet de avion doar dus către Nepal! Viața e scurtă!“ Însă nu e posibil să trăiești fiecare minut din viață ca și cum ar fi ultimul. Și, de fapt, eul tău de 80 de ani probabil că ar fi foarte recunoscător dacă i-ai deschide un cont de economii pentru pensie.

După ce Alyssa, una dintre cititoarele noastre, a născut primul copil, ea și soțul ei au început să caute o casă. Apartamentul lor de la demisol era prea mic pentru toți trei, iar prin tavanul subțire ca hârtia se auzea fiecare pas pe care îl făceau vecinii de deasupra, nemaivorbind despre gângănii. Într-o zi, când Alyssa se întindea după un scutec, un păianjen uriaș a căzut pe masa de înfășat, fix lângă bebeluș. Sosise vremea să plece de acolo.

Dar găsirea unei noi locuințe s-a dovedit a fi mai grea decât crezuseră. „În general, se primeau oferte pentru case chiar în ziua în care erau scoase la vânzare“, ne-a spus Alyssa. Când, în sfârșit, cei doi soți au reușit să găsească una care le-a plăcut, solicitarea lor a fost respinsă. Devastați, și-au continuat căutările, simțindu-se presați de timp. Câteva zile mai târziu, a apărut pe piață o altă casă pe care și-o permiteau, așa că s-au grăbit să facă o ofertă. Imobilul nu avea tot ce își doreau – curtea și bucătăria erau mici, amplasamentul

nu era grozav, construcția pe două niveluri însemna că nu există prea mult spațiu deschis –, dar s-au gândit că ar putea să îl facă funcțional.

Imediat ce au aflat că oferta le-a fost acceptată, Alyssa a simțit prima înțepătură de îndoială. „Eram entuziasmată că aveam în sfârșit o casă, dar nu tocmai entuziasmată de casa pe care ne-o cumpăraserăm“, a recunoscut ea. Cu trecerea timpului, defectele casei au devenit din ce în ce mai vizibile, iar regretul Alyssei a tot crescut.[14]

Ce să faci în legătură cu asta. Pentru regretele legate de grabă, încearcă mai întâi să înțelegi circumstanțele care te-au condus la a nu avea suficientă răbdare. Pune-ți următoarele întrebări:

- Ce am simțit cu privire la respectiva hotărâre în momentul în care am luat-o?
- Ce anume se întâmpla atunci în viața mea, de m-a făcut să renunț la prudență?

Pe baza răspunsurilor, gândește-te la anumite limite pe care să le stabilești (vezi pagina 150 pentru detalii despre cum să faci asta). De exemplu, ți-ai putea impune o regulă conform căreia să iei hotărâri importante doar dacă ai analizat problema cel puțin o zi sau două; ori să îți iei o pauză suficient de mare,

cât să apuci să stai de vorbă cu câțiva prieteni de încredere despre opțiunile pe care le ai. Alyssa a învățat că „este în regulă să vrei un lucru și să nu îl capeți imediat“. După ce au trăit șase ani în acea primă casă, ea și soțul ei caută acum să se mute din nou. „Nu ne deranjează dacă procesul va dura mai mult“, ne-a spus Alyssa. „Vom aștepta până când vom găsi ceva care ni se potrivește cu adevărat.“

Data viitoare când te vei confrunta cu o hotărâre sau când vei fi într-o situație similară, pune-ți următoarele întrebări legate de timp:

- Ce aș regreta cel mai mult peste o săptămână?
- Dar peste un an?
- Peste 10 ani?
- Peste 50 de ani?

Scopul exercițiului de mai sus nu este să ofere răspunsuri perfecte. În definitiv, nu ai cum să știi de-acum unde te vei afla peste 10 sau 50 de ani. Dar poți să te oprești și să reflectezi la potențialele rezultate, iar apoi să te folosești de acestea pentru a face următorul pas fiind mai informat și mai puțin influențat de moment.

Regretele legate de amânare sunt cele care apar când privești în urmă și te întrebi: „De ce am lăsat ca asta să dureze atât de mult?“ sau

„De ce mi-a luat atât de mult timp să fac lucrul «X» sau să iau o decizie cu privire la «X»?“ Poate că ai rămas într-o relație, deși știai că aceasta nu funcționează, ori poate că ai suferit ani întregi într-un anumit loc, înainte de a lua în sfârșit hotărârea că a venit momentul să pleci de acolo.

Să aruncăm o privire la cazul uneia dintre cititoarele noastre, pe nume Kia, care a fost căsătorită timp de zece ani.[15] Deși relația părea excelentă – cuplul deținea o casă frumoasă, avea doi câini și călătorea frecvent –, soțul era obsedat de control. Deseori făcea comentarii legate de ceea ce mânca ea, o forța să depindă de el pentru viza de muncă și pusese ambele conturi bancare și economiile pe numele său. Kia știa că relația nu era una sănătoasă, dar se temea să rămână singură și să își găsească singură calea, așa că a amânat ani întregi hotărârea de a pleca.

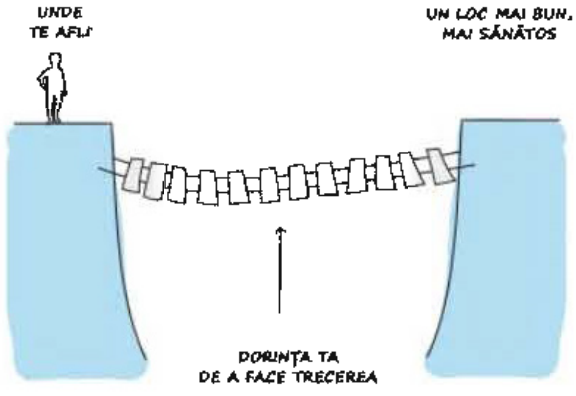
Divorțul a fost cel mai greu lucru pe care Kia l-a făcut vreodată. „Am pierdut totul“, ne-a spus ulterior. „Mi-a anulat conturile bancare. Mi-a anulat viza de muncă. Mi-a anulat asigurarea medicală.“

Dar după câteva luni, Kia a mai simțit și altceva în afară de devastare: s-a simțit liberă. Mai mult decât atât, a găsit modalități prin care să se întrețină singură și și-a recăpătat încrederea în sine. „Sfârșitul căsniciei m-a învățat că mă pot bizui pe mine însămi.“

Ce să faci în legătură cu asta. Mai întâi, adoptă o abordare bazată pe forțele proprii atunci când vorbești cu tine. În loc să te subminezi prin afirmații precum: „Trebuia să fac lucrul «X» mai devreme“, încearcă să îți spui: „Am avut puterea de a face «X», indiferent de cât timp mi-a luat“.

Apoi, învață din situațiile anterioare în care ai amânat prea mult. Întreabă-te:

- Cum am descoperit că ceea ce făceam nu funcțio-nează?
- Ce m-a împiedicat să acționez mai devreme?



În cazul regretelor legate de amânare, de obicei există următoarele bariere în calea unei acțiuni:

- **Frica:** Te sperie schimbarea care va fi declanșată de ceea ce vei hotărî. Este util să îți dai seama că, de cele mai multe ori, nu ne temem de schimbare, ci de incertitudinea care vine odată cu ea (pentru detalii cu privire la acest lucru, vezi capitolul 1).

- **Nevoia de a avea mai multe informații:** Simți că nu știi suficient pentru a lua o decizie. Nu uita că, în cazul unor hotărâri, nu vei deține niciodată „suficiente“ informații, mai ales dacă ești o persoană foarte analitică.
- **Așteptarea momentului perfect:** Continui să îți spui că încă nu a venit timpul. S-ar putea să nu simți niciodată că este momentul potrivit. Uneori, trebuie doar să faci pasul cu încredere.

Gândește-te la regretele pe care le-ai avut în legătură cu amânarea și vezi dacă poți să identifici un tipar – și fii atent la el pe viitor. De exemplu, îți poți reaminti: „Niciodată nu mi se pare că am destule informații, dar am învățat că tendința mea este de a rămâne în conjuncturi negative mai mult timp decât ar trebui. Asta se întâmplă și acum?“

Iată alte întrebări specifice pe care să ți le pui:

- Ce opțiuni am acum?
- De data asta, ce mă reține să acționez? Există modalități prin care să înfrunt aceste frici sau acești factori?

- Este posibil să recuperez ceea ce am pierdut? Dacă da, în ce fel?
- Dacă nu, cum pot să regândesc situația, astfel încât pe viitor să duc o acțiune până la capăt?

De la divorț, Kia s-a străduit să își creeze o lume care să îi aparțină în totalitate. Are propria clinică, își gestionează singură finanțele și este într-o relație cu un bărbat pe care îl încântă independența ei. Este convinsă că regretul a făcut-o mai puternică. „Datorită regretului, acum mă asigur că spun ceea ce cred și că îmi urmez instinctele“, ne-a declarat Kia. „Datorită regretului, în sfârșit evoluez!“

Regretele legate de ignorarea instinctelor se ivesc atunci când ai o intuiție despre cum să eviți un rezultat negativ sau cum să obții unul pozitiv, dar ignori respectiva senzație. Asta se întâmplă deseori când iei hotărâri împreună cu alții și dai prioritate raționamentului, dorinței sau instinctului lor. Cei mai predispuși să simtă un astfel de regret sunt oamenii care vor să le facă pe plac celor din jur.

Mollie regretă că nu a început mai devreme să încerce să aibă copii. A vrut să facă asta pe la 30 de ani. Mama sa pierduse două sarcini înainte de a o naște pe sora ei mai mică, iar Mollie știa cât de greu îi fusese atât fizic, cât și emoțional. A intuit că va întâmpina dificultăți în a rămâne însărcinată dacă se apropie de 40 de

ani – a fost o convingere profundă, dincolo de simpla consultare a graficelor cu privire la fertilitate și vârstă.

Soțul lui Mollie, Chris, a dorit să aștepte mai mult până la mărirea familiei. El crescuse într-o casă în care stabilitatea financiară și cea profesională erau foarte importante pentru a fi un părinte bun. Și, lucrând într-un domeniu creativ, continua să simtă că nu e în stare să se bazeze pe salariul său, deși era pe aproape. Își făcea griji că, dacă ar avea un copil prea devreme, ar fi obligat să aleagă între a fi un părinte așa cum își dorea și a-și clădi o carieră solidă, care să asigure întreținerea familiei. Nu s-a gândit că Mollie ar putea întâmpina dificultăți în a concepe un copil. Cei doi au căzut de acord să vorbească din nou despre asta după ce ea avea să împlinească 32 de ani, dar când au făcut-o, Chris tot nu se simțea pregătit. Frustrată, Mollie s-a plâns prietenelor ei. Acestea și-au dat ochii peste cap și au comentat: „Bărbații nu sunt niciodată pregătiți!“ Mollie nu a vrut să pună presiune pe Chris sau să contribuie la anxietățile lui induse de profesie. Dar la scurt timp după aceea, a suferit o accidentare, care s-a transformat apoi în durere cronică. Așa că, atunci când Chris a fost în sfârșit pregătit, Mollie nu a mai avut posibilitatea fizică de a rămâne însărcinată.

Ce să faci în legătură cu asta. Mai întâi, ascultă-ți instinctul, socotindu-l corect. Apoi, fii mai indulgent cu persoana ta. Nu e ușor să te convingi pe tine însuți (sau să-i convingi pe alții) apelând la un argument bazat pe intuiție. În fine, privește în urmă și caută răspunsuri la aceste întrebări:

- Pe cine am încercat să multumesc?
- Ce m-a făcut să nu îmi urmez instinctele?
- De ce cred că am avut o senzație corectă?
- Cum pot să îmi ascult și să îmi urmez instinctele pe viitor?

Poate fi util să găsești câteva modalități prin care, de acum înainte, să îți vii în ajutor apărându-ți intuițiile. O frază folosită cu succes atât de Liz, cât și de Mollie pentru a-și transmite sentimentele este: „Când tu _____, eu simt că _____." De asemenea, poți spune ceva de genul: „Simt cu tărie că _____. Este important pentru mine

să explorez acest instinct, așa că mi-ar plăcea să vorbesc cu tine despre motivele pentru care simt asta."

Mollie a regretat că nu și-a comunicat intuițiile soțului ei. A regretat că l-a lăsat să o convingă că nu e cazul să se grăbească. Dar a învățat cât este de important să aibă încredere în instinctele sale și să se asigure că ea și soțul ei înțeleg perfect poziția celuilalt când vine vorba despre hotărâri importante.

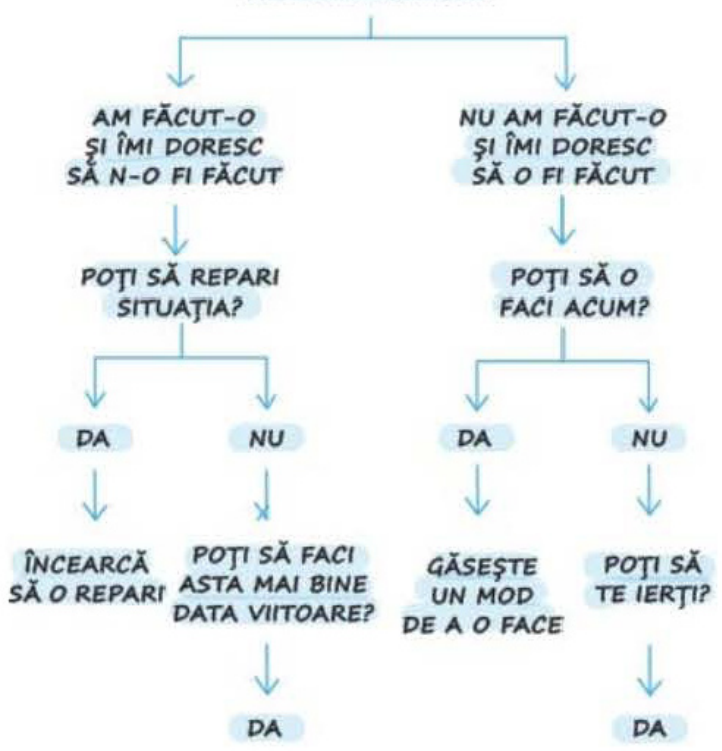
În cele din urmă, nu lăsa ca regretul să se transforme în resentiment. Este posibil ca instinctul tău să fi fost corect, dar a purta pică, a deveni resentimentar, vă va face nefericiți și pe tine, și pe cei din jur.

Pentru a se elibera de regret, Mollie a trebuit să reformuleze hotărârea pe care a luat-o cu soțul ei. Povestea pe care și-o spune acum este că au luat acea decizie împreună și că, dacă ar fi pus presiune pe el să aibă un copil mai devreme, Chris nu ar fi fost pregătit. Sau că ea ar fi trecut prin aceleași probleme fizice și mintale, dar având pe deasupra și un bebeluș. Azi, Mollie se gândește că soțul său a vrut mereu ce este mai bun pentru amândoi, dar că a fost necesar să aibă loc acea criză pentru ca el să înțeleagă cât de incert poate fi viitorul.

Regretele legate de autosabotare apar după ce faci ceva despre care știi, conștient sau inconștient, că este greșit în momentul respectiv, pentru că încerci să te protejezi de

altă emoție copleșitoare. Poate că îți înșeli iubitul din cauză că îți este frică de angajamente sau poate că nu aplici pentru un loc de muncă deoarece te temi că ai putea fi respins.

„O bună bucată de vreme, m-am simțit nesigur și anxios în împrejurări sociale și deseori am apelat la alcool ca să fac față acelor emoții“, ne-a spus Alex, unul dintre cititorii noștri. „După o serie de incidente și greșeli provocate de prea multă băutură, mi-am dat seama că trebuie să încetez să îmi mai fac griji dacă mă integrez sau nu în diverse cercuri și să fiu eu însumi fără să depind de alcool.“[16]



Ce să faci în legătură cu asta. Autosabotajul, mai mult decât oricare alt tip de regret, necesită deseori o muncă mai în profunzime, ceea ce e mai ușor de realizat împreună cu un psihoterapeut sau cu un grup de sprijin. Dacă te sabotezi încontinuu, cel mai probabil ai niște idei adânc înrădăcinate cu privire la valoarea ta sau la capacitatea de a

ține sub control greutățile. Când i-am rugat pe cititori să ne împărtășească principalele lor regrete, mulți au inclus o versiune a lui „Mi-aș fi dorit să mă iubesc mai mult“, deoarece în trecut luaseră hotărâri fără să simtă că merită să li se întâmple lucruri bune. Aceste concepții pot fi schimbate, dar este nevoie de muncă pe termen lung, care poate fi făcută cel mai bine într-un mediu protector, împreună cu specialiști capabili să te ghideze.

Dependența poate fi o formă de autosabotaj, deși vom pune un asterisc la această afirmație, unde vom preciza că dependența are și o componentă genetică importantă. Așa cum a scris un membru al Alcoolicilor Anonimi (AA) pe blogul său: „Alcoolismul este o problemă medicală.“[17] Ca în cazul oricărui tip de dependență, cei afectați au mai puțin control asupra propriilor hotărâri. Bloggerul din comunitatea AA explică faptul că regretele care decurg din dependențe sunt mai puțin legate de alegeri morale decât alte tipuri de regret. „Ca urmare a stării tale (medicale), anumite alegeri – sau capacitatea de a face alegeri mai bune – pur și simplu nu se află la dispoziția ta.“

Dacă regretele tale care provin din autosabotaj (fie că sunt cauzate sau nu de dependențe) implică și rănirea altor oameni, va trebui să te revanșezi față de ei pentru a putea depăși regretul. Pașii 8, 9 și 10 din programul AA sunt următorii:

- Întocmește o listă cu toate persoanele pe care le-ai rănit și fii dispus să îți repari greșeala comisă față de fiecare dintre ele.
- Revanșează-te în mod direct față de acei oameni, oricând este posibil, cu excepția cazurilor în care astfel de gesturi le-ar aduce prejudicii lor sau altora.
- Continuă să îți faci un inventar personal și, atunci când greșești, recunoaște imediat asta.[18]

(Observă că nu recomandăm pașii 1–7 din programul AA și nici angajarea la un program în 12 pași fără îndrumarea unor persoane specializate în recuperare. Împărtășim acești pași pentru a arăta că acționarea în scopul vindecării de autosabotaj este esențială pentru rezolvarea completă a problemei.)

Aruncă o privire atentă la regretele tale care au legătură cu autosabotajul și, pentru fiecare dintre ele, pune-ți următoarele întrebări:

- Din ce motiv am luat acea hotărâre?
- De ce anume încercam să mă protejez?
- Ce îmi doresc să fi făcut în schimb?

***

Pentru toate tipurile de regret: Tratează-te cu delicatețe. Cercetătorii de la University of California din Berkeley, au descoperit că oamenii care acceptaseră cele întâmplate fără să se condamne la nesfârșit în legătură cu asta fuseseră capabili să transforme regretul în motivație pentru a deveni mai buni.

De asemenea, vrem să îți oferim câteva strategii funcționale cu ajutorul cărora să treci prin clipele de regret. Chiar dacă ai răspuns la toate întrebările relevante pe care le-am sugerat în acest capitol, probabil că tot vei avea din când în când momente în care vei rămâne fixat pe „ce ar fi fost dacă“. Sau ai putea resimți un regret ce nu se încadrează perfect în niciuna dintre cele șase categorii.

3. Amintește-ți ce ai obținut

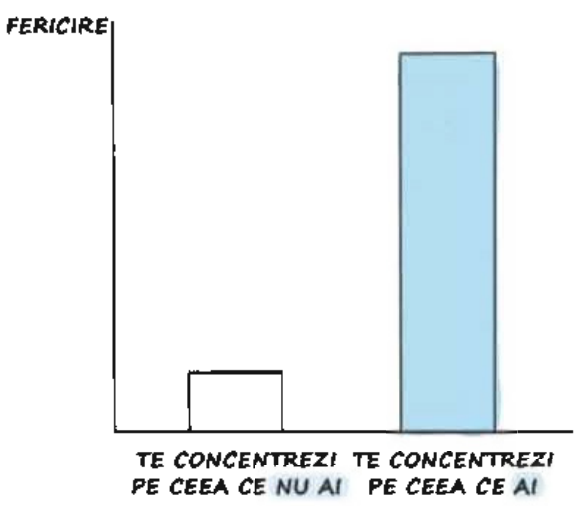
„«Ce ar fi fost dacă» este o definiție destul de bună a iadului“, scrie rabinul Harold Kushner.[19]

Când ești prins într-o rutină a regretelor, e foarte posibil să parcurgi mintal toate lucrurile pe care ar fi trebuit să le faci diferit. Cu cât îți vei imagina mai clar ce s-ar fi putut întâmpla, cu atât reacția ta emoțională va fi mai

puternică. Psihologii numesc asta *amplificare emoțională*.[20] (Regizorii de film folosesc această tehnică pentru a te face să plângi. Când un personaj anunță: „Este ultima mea misiune“ sau „Am un presentiment rău în legătură cu ea“, moartea lui devine mult mai dureroasă, deoarece aproape că reușise să scape de pericole.[21])

Altfel spus, cu cât te afunzi mai mult în fantezii despre ce ar fi putut să fie, cu atât ai șanse mai mici să îți amintești toate lucrurile bune din viața ta.

Când ești copleșit de scenarii de tipul „ce ar fi fost dacă“, propune-ți să îți reduci fanteziile la tăcere făcând liste cu toate lucrurile pentru care ești recunoscător. „Ori de câte ori am un gând de genul «mi-aș fi dorit să», mă întreb imediat la ce amintiri și la care oameni ar trebui să renunț pentru un «poate». De obicei, gândul inițial se spulberă“, ne-a spus un participant la unul dintre workshopurile noastre.[22]



Cercetătorii au demonstrat că suntem mai capabili să depășim regretele, să ne simțim

mai bine și să mergem mai departe, dacă reflectăm la următoarele două idei:[23]

- Totul poate fi privit dintr-o perspectivă diferită.
- Există ceva pozitiv în oricare experiență.

În viață, ratezi unele experiențe pentru a câștiga în altele. Vorbind despre hotărârea sa și a soției sale de a avea copii, scriitorul Charles Duhigg a recunoscut că uneori se gândește la cărțile pe care le-ar fi scris dacă nu i-ar fi avut. „Aș fi fost la fel de fericit și fără copii“, a declarat acesta. Pe de altă parte, a spus: „Îmi iubesc copiii. Îmi place să am copii.“ Și a adăugat: „Mă bucur foarte mult că i-am adus pe lume, deoarece cred că asta mă face mai puțin egoist. Asta mă face un om mai bun.“[24]

Poți, de asemenea, să enumeri toate lucrurile rele pe care le-ai evitat. Să spunem că ai ales un loc de muncă mai prost plătit, dar care îți oferă multă flexibilitate. Când regreți această hotărâre, vizualizează clar cum timpul tău liber este înghițit de un job unde te simți groaznic.

4. Înlocuiește „ar fi trebuit să...“ cu „ce ar fi dacă...?“

„Regretul poate să ardă ca benzina“, afirmă scriitorul Augusten Burroughs. „Să trăiești în

regret și să nu schimbi nimic în viața ta înseamnă că nu ai înțeles ce-i mai important.“[25]

Data viitoare când te trezești că insiști pe o frază care începe cu „Ar fi trebuit să...“, încearcă să schimbi aceste cuvinte cu „Ce ar fi dacă...?“. De exemplu, în loc să îți spui: „Ar fi trebuit să am mai multă încredere în mine însumi“, întreabă-te: „Ce ar fi dacă aș acționa cu mai multă încredere?“ Apoi, scrie câteva răspunsuri la întrebarea ta.

Nu toate regretele se vor potrivi perfect în acest cadru. Odată, prietenul nostru Jackson a apăsat prea repede pe butonul „Trimite“ în cursul unei negocieri salariale prin e-mail care mai merita dezbătută, iar din cauza asta a ratat oferta. Faptul că, după aceea, s-a tot întrebat „Ce ar fi fost dacă nu aș fi trimis mesajul prematur?“ nu l-a făcut decât să se adâncească și mai tare în regrete. Dar abordarea unei perspective mai largi îți permite să extragi o idee utilă și din cele mai rele situații. Acum, Jackson se întreabă: „Ce ar fi dacă aș șterge adresa destinatarului până când finisez textul unui e-mail? Sau dacă l-aș scrie fără să mă grăbesc?“

Depășirea discursului interior negativ în confruntarea cu regretul poate fi ca și cum te-ai strădui să ieși din parcare după un concert al lui Beyoncé. Încearcă să scoți la suprafață ideile pe care le ai cu privire la regretele tale completând următoarele afirmații:

- Mi-e teamă că, deoarece am făcut _____, _____ nu se va întâmpla în viitor.
- De vreme ce înainte am _____, voi fi mereu un om _____.
- Încă mă învinovățesc pentru că am _____ și nu voi putea uita asta niciodată.
- Ar fi trebuit neapărat să _____.

Acestea sunt gânduri obișnuite legate de regret – și totodată semnale că autoreflecția ta se transformă în autodistrugere. Recitește ce ai scris și verifică dacă afirmațiile chiar sunt adevărate (indiciu: nu sunt). În loc să îți spui: „Ar fi trebuit neapărat să mă apăr“, întreabă-te: „Din ce motiv nu am făcut asta?“ sau „Cum ar fi dacă aș începe să mă apăr mai des?“. Trecerea la o mentalitate mai flexibilă te va ajuta să înveți din experiențele proprii și să îți privești trecutul, prezentul și viitorul cu mai multă compasiune.

5. Nu uita că regretul va trece – sau cel puțin se va diminua

Deși poate că acum ai regrete, fii conștient că într-o zi nu le vei mai simți la fel de puternic. Deseori, subestimăm capacitatea proprie de a ne adapta la noi circumstanțe, de a profita la maximum de ceea ce avem și de locul în care ne aflăm. „Trăiam cu impresia că regretul va dura pentru totdeauna“, ne-a spus o participantă la unul dintre workshopurile noastre. „Dar am învățat că durează doar atât cât aleg eu să mă adâncesc în regret.

Mi-am dat seama că sunt încăpățânată și țin cu dinții de «ce ar fi fost dacă», deși ar trebui să merg mai departe și să fiu recunoscătoare.“

Când Colin Jost l-a întrebat pe tatăl său dacă regretă că a părăsit jobul care îi plăcea la nebunie, acesta i-a răspuns: „Plecarea de acolo a fost cea mai bună decizie pe care am luat-o vreodată. Pentru că, până la urmă, am ajuns să fiu profesor, ceea ce a însemnat să stau mai mult cu tine și cu fratele tău, după ce mă întorceam de la școală. Și am avut șansa de a lăsa o amprentă asupra vieții a mii de copii care au trecut prin clasele unde am predat. Înainte de a o face, nici nu știam cât de mult contează asta pentru mine.“[26] Înțepătura regretelor intense pălește și se transformă în timp, iar în unele cazuri, „decizia greșită“ ne așază pe drumul către ceva chiar mai bun.

***

Indiferent ce drum urmăm în viață, cu toții vom experimenta un anumit grad de regret cu privire la căile pe care am ales să nu o apucăm. Dar dacă îl facem corect, gânditul insistent la ceea ce ar fi putut să fie are un mare potențial de a ne fi de folos. Deplângerea șanselor ratate îți permite să înțelegi de unde vii, cum ai ajuns acolo unde ești și încotro vrei să mergi. Doar ai grijă să pui o limită timpului în care zăbovești în trecut.

IDEI-CHEIE

- O viață #FărăRegrete nu este posibilă; mereu există compromisuri.
- Când întrezărești un potențial regret, ia în considerare mai multe intervale de timp.
- Dă-ți voie să îți pară rău pentru ce nu s-a întâmplat.
- Caută să înțelegi ce fel de regret simți.
- În cazul regretelor retrospective și al celor legate de un sine alternativ, încearcă să le înăbuși din față.
- Pentru alte tipuri de regret, învață din trecut, ca să poți fi mai bun în viitor.
- Fii blând cu tine însuți; cu toții facem greșeli.

- Nu uita că regretul se atenuează în timp.

Concluzii

Sentimentele copleșitoare ne pot zdruncina serios. Am scris această carte pentru a ne dovedi nouă însene că emoțiile dificile nu sunt anormale și că este posibil ca, odată ce le-ai depășit, să fii mai înțelept. În cazul fiecăruia dintre noi, faptul că ne permitem să deplângem calea pe care nu am urmat-o ne ajută să facem mai multe alegeri pline de semnificație în viitor. Activarea celor mai puternice declanșatoare ale invidiei ne oferă o viziune clară a ceea ce prețuim. Chiar și disperarea, atunci când ni se pare că lumina a dispărut pentru totdeauna, poate în cele din urmă să ne potențeze conștiința de sine și empatia față de ceilalți.

Totodată, stările emoționale copleșitoare sunt simțite pe moment ca fiind traumatizante și lipsite de sens. Am prefera să nu trecem prin perioade grele și să nu fim forțați să evoluăm prin intermediul lor. Dar există un sens care poate fi găsit în cursul procesului de vindecare.

Chiar dacă astfel de stări, cum ar fi disperarea sau perfecționismul, nu par utile pe moment, acestea pot duce la ceea ce psihologii numesc *dezvoltare posttraumatică* (PTG). Când trecem printr-o perioadă de mare suferință sau când convingerile noastre fundamentale sunt puse la îndoială, deseori ieșim din hău cu o nouă apreciere față de

lucrurile bune din viață și cu un simț de sine mai profund. De exemplu, nimeni nu vrea ca inima să îi fie frântă într-un mod oribil, dar uneori o despărțire urâtă te poate învăța ce anume vrei de la următorul partener, precum și faptul că sunt multe lucruri pe care merită să le prețuiești la tine însuți. Desigur, cu toții am alege să nu suferim decât să experimentăm dezvoltarea posttraumatică. Însă este folositor să știm că avem posibilitatea de a obține ceva pozitiv chiar și după ce am simțit că ne prăbușim cu totul.

Dezvoltarea posttraumatică îi influențează pe oameni în următoarele moduri specifice:

- Dobândesc o mai mare apreciere față de viață.
- Se simt mai apropiați de cei dragi.
- Capătă încredere în capacitatea lor de a înfrunta dificultățile.
- Au un sentiment mai profund de pace interioară.
- Întrevăd mai multe posibilități pentru ei înșiși.[1]

Altfel spus, cele mai grele momente din viața noastră ne pot schimba în bine. Stările emoționale copleșitoare nu sunt deloc ușor de suportat. Dar de fiecare dată când reușim să trecem peste incertitudine, epuizare sau regret (chiar dacă numai pentru câteva clipe), ne

consolidăm siguranța că putem să o facem din nou. Și din nou.

Noi două (Liz și Mollie) ne-am schimbat de când a apărut cartea noastră anterioară, *Fără supărare*, ba chiar și pe parcursul scrierii celei de față. Liz a învățat să își revină atunci când se cufundă prea mult în imaginarea unor scenarii catastrofice de viitor și să își accepte mai ușor schimbările de dispoziție. Mollie își dă seama că a devenit mai puțin critică și rigidă decât înainte. Amândouă ne simțim mai puțin singure în luptele pe care le ducem.

Dar nu suntem „vindecate" de greutățile vieții. Lucrul la cartea de față și, în același timp, îndeplinirea sarcinilor la un job cu normă întreagă au făcut ca lui Liz să îi revină durerile de gât și de brațe. Ea și soțul ei încă jelesc moartea tatălui acestuia din urmă, susținându-l și pe tatăl lui Liz în lupta sa cu propriile afecțiuni medicale. Mollie se duce în continuare la fizioterapie pentru durerea de tendoane pe care o simte în mai multe zone ale corpului (a fost nevoită să apeleze la cineva ca să o ajute la tastarea unei mari părți din această carte). Încă face psihoterapie și ia medicamente. Amândouă am izbucnit în plâns de mai multe ori în ultima lună. Am stat de vorbă în repetate rânduri despre ironia de a scrie un capitol despre burnout în timp ce ne luptam chiar noi cu asta. Așa cum ne amintește poetul Rainer Maria Rilke: „Să nu crezi că omul care încearcă să te aline are o

viață ușoară printre acele cuvinte calme și simple ce uneori îți fac bine. [...] Totuși, dacă ar fi fost diferit, nu ar fi putut găsi niciodată acele cuvinte."[2] Altfel spus, oricine scrie o carte cu sfaturi de viață probabil că face asta pentru că s-a confruntat – și se confruntă în continuare – cu aceleași probleme.

Amândouă suntem recunoscătoare că extrem de mulți oameni au fost dispuși să se deschidă în fața noastră pentru această carte. Am aflat că editoarea noastră și-a pierdut unul dintre părinți în tinerețe și că tatăl altei editoare a murit din cauza alcoolismului în timpul pandemiei de COVID. Aceste lucruri nu au fost niciodată aduse în discuție pe când lucram împreună la *Fără supărare*. Poate fi înfricoșător și să le împărtășești altora asemenea emoții, cu atât mai mult să scrii o carte despre ele și să lași lumea să îți cunoască cele mai întunecate momente, însă cărțile ne-au adus consolare, iar noi nu putem decât să încercăm să transmitem asta mai departe.

Un psihoterapeut poate fi de ajutor în timpul procesului de explorare a emoțiilor dificile (vezi, la pagina 319, „O observație despre terapie" și câteva opțiuni gratuite sau pentru un buget redus). Așa cum ne-a spus Yalenka, o cititoare a noastră: „Uneori glumesc afirmând că trebuie să merg la psiholog pentru a le putea face față acelora din jurul meu care nu merg la unul."

Chiar și cu sprijinul oferit de terapie, este important de avut în vedere că toate sfaturile pe care le dăm sunt mai ușor de enunțat decât de pus în practică. Nu există scurtături pentru a depăși stările și emoțiile copleșitoare, iar acestea nu vor dispărea niciodată complet. Cu toții vom simți din când în când înțepături de regret, cu toții vom avea zile în care viața ni se va părea mohorâtă și lipsită de speranță. Dar, cu trecerea timpului, putem ajunge în cele din urmă să fim în regulă, chiar dacă o emoție copleșitoare își întoarce privirea hâdă către noi.

Sperăm că această carte și poveștile pe care alții ne-au permis să le împărtășim în ea îți vor oferi asigurarea că, fie și atunci când lucrurile nu merg bine, *tu* vei fi bine.

Mulțumiri

Pentru a scrie o carte, este nevoie de participarea unui sat întreg. Liz și Mollie doresc să le mulțumească următorilor:

Lui **Leah Trouwborst**, pentru că a crezut în noi a doua oară și pentru că a fost o parteneră implicată, care ne-a insuflat energie. Lui Trish Daly, pentru că ni s-a alăturat în toiul acțiunii și ne-a ghidat viziunea până la sfârșit. Lisei DiMona, care ne-a susținut permanent, fiind mereu la curent cu ideile noastre și ajutându-ne să le dăm un sens. Lui Julie Mosow, pentru cea mai bună editare posibilă; ne-a scos în evidență vocile și a reușit să ne conecteze la nivel emoțional. Laurei Katz, pentru cercetările făcute cu răbdare și sugestiile sale bine gândite.

Echipei de la Writers House: lui Lauren Carsley, Majei Nikolic, Jessicăi Berger și lui Chaim Lipskar, pentru că au răspuns la nenumăratele noastre întrebări și pentru munca lor legată de dreptul internațional.

Echipei de la Penguin: Ninei Rodriguez-Marty îi mulțumim pentru titlu. Lui Brian Lemus, pentru copertă. Lui Ryan Boyle și Megan McCormack, pentru susținere. lui Stefanie Brody și Reginei Andreoni, pentru promovare și marketing. Lui Adrian Zackheim, pentru abilitatea sa de a ne prezenta cărțile într-o manieră mai elegantă decât am fi făcut-o noi.

Tuturor specialiștilor care ne-au oferit din timpul și din ideile lor prețioase: dr. Stefanie Tignor, dr. Molly Sands, Caribay Garcia, Cloe Shasha, Amy Bonsall, dr. Emma Routhier, dr. Thomas Greenspon, Tanya Geisler și Rebecca Newkirk.

Primilor noștri cititori: Grace Perry și Joanna Miller.

Scriitorilor care ne-au fost alături: Susan Cain, Adam Grant, Dan Pink, Malcolm Gladwell și Laszlo Bock. De asemenea, lui Panio

Gianopoulos și echipei sale de la Next Big Idea Club, pentru susținere.

Fotografilor: Nina Subin și Bonnie Rae Mills.

Oamenilor incredibili care au fost dispuși să ne împărtășească poveștile lor: Priscilla, Yalenka, Leslie, Maike, Lisa, Naveed, Ellie, Meg, Nataly, Jay, Katja, Sarah, Yanelle, Elizabeth, Dave, Miriam, Amber Rae, Caribay, Susan, Jayna, Madhura, Allie, Daniela, Anna, Kristin, Eliza, Kia, Alex, Karla, Griffin, Rachel, Caroline, Gina, Kara, Joy și tuturor celor cărora le-am promis că nu le vom dezvălui numele.

***

Din partea lui Liz, mulțumiri către:

Mollie: Pentru că ai fost partenera mea de scris mereu răbdătoare, pentru că ai intervenit atunci când eram la pământ, pentru că nu mergi niciodată la petreceri pe vapoare și pentru că pui pe primul loc prietenia noastră.

Mama și tata: Pentru că ați fost mereu cei mai mari susținători ai mei, chiar și atunci când nu erați foarte siguri care e locul meu de muncă sau ce înseamnă chestia aia de pe internet pe care v-o arăt. Vă iubesc.

Maxim: Îți mulțumesc pentru „Vivify!", pentru că mă lași să folosesc Microsoft Word pe laptopul tău și pentru că ești acel om care reușește mereu să facă în așa fel încât o zi proastă de-a mea să se transforme în ziua cea mai bună.

Toată lumea care a ajutat ca această carte să prindă viață, fie că a fost vorba despre revizuirea schițelor, despre povestirea experiențelor personale sau pur și simplu despre a mă face să râd când aveam nevoie: Marina A., Carmen A., Vivek A., B.A., Erica A., Nick D., Susan E., Jay F., Susan F., Wenche F., Caitlin G., Griffin G., Caribay G., Anne H., Dennis H., Becca J., Hee-Sun K., Carly K., Cori L., Emily M., Jason N., Emily N., Josh R., the Reeds, Molly S., Kris S., Stefanie T., Erik T., Christine T., Logan U. și Hannah Y.

Toți cei care urmăresc @lizandmollie pe rețelele de socializare: Nu pot spune cât de mult înseamnă pentru mine comentariile și mesajele voastre! Una dintre cele mai remarcabile întâmplări din viața mea este realizarea unei legături cu extrem de mulți dintre voi, în special cu privire la lucruri care deseori par greu de împărtășit.

Și, nu în ultimul rând, **foștii și actualii mei colegi**: Andy Wong – tu rămâi pe mai departe farul meu călăuzitor. Reigan și toți cei de la Humu – vă mulțumesc pentru că m-ați susținut, făcându-vă atât timp cât aveam nevoie pentru a aduce la viață această carte.

***

Din partea lui Mollie, mulțumiri către:

Liz: Pentru că ai fost de acord să scriem o a doua carte, chiar și după ce am convenit că nu ne vom supune iarăși la așa ceva. Ca întotdeauna, ilustrațiile tale sunt partea mea preferată. De asemenea, îți mulțumesc pentru că îmi ești cea mai bună ascultătoare și cea mai grijulie prietenă.

Familia mea: Pentru iubirea și susținerea în timpul suișurilor și coborâșurilor, în special Laurei, lui Kate, David, Jackie, Sarah, Jenny și familiei Duffy. Îți mulțumesc, Judy, pentru că ai împărtășit cu mine înțelepciunea și speranța din viața ta.

Cei care m-au ajutat la cercetare și la scris: Kainoa Cunningham, Sadé Harper, Meta Daniel, Andrea Vega și Reilly Blevins.

Prietenii atenți, care ascultă și cu care pot vorbi despre lucruri dificile: Julia B., pentru SMS-urile zilnice, Annie, Julia M., Sophie, Emily, Skylar, Hayley, Hannah, Christine, Danielle, Lillie, Nse, Alice K., Caitlin, Julia S., Meryl și Katie O.

Toți actualii și foștii mei colegi și clienți: Pentru inspirație și susținere.

Toți cei care m-au ajutat pe parcursul călătoriei mele spre vindecare: Lindsay Brunner, Patrick O'Rourke, Jared Vagy, Sharon Rafferty (psihoterapeuți extraordinari), Gina P., Meg L., Rachel K., Maurine K., Susan M. și doamna Susan Goldberg, rabin, împreună cu întreaga comunitate Nefesh din Los Angeles.

Și, nu în cele din urmă, îi mulțumesc lui **Chris** – soțul meu hazos, bun la suflet, inventiv și captivant. Îți sunt recunoscătoare pentru susținerea, răbdarea și dragostea ta nesfârșită. Înseamnă totul pentru mine. Sunt fericită că-mi ești alături și te iubesc.

Teste pentru depistarea stărilor și emoțiilor copleșitoare

TEST PENTRU NIVELUL DE BURNOUT

Teste

Bazat pe Maslach Burnout Inventory (MBI)

Pasul 1. Indică frecvența cu care ți se aplică următoarele afirmații:

1 = Niciodată
2 = Cel puțin de câteva ori pe an
3 = Cel puțin o dată pe lună
4 = De mai multe ori pe lună
5 = O dată pe săptămână
6 = De mai multe ori pe săptămână
7 = Zilnic

1. Mă simt epuizat din punct de vedere emoțional din cauza serviciului meu
   Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

2. Mă simt istovit la finalul unei zile de lucru
   Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

3. Mă simt obosit imediat ce mă trezesc dimineața și îmi dau seama că mă așteaptă o nouă zi de muncă
   Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

4. Înțeleg cu ușurință acțiunile colegilor sau ale supervizorilor mei
   Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

5. Am senzația că îi tratez pe unii clienți/colegi la modul impersonal, ca și cum ar fi niște obiecte

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

6. Munca și colaborarea cu oamenii sunt stresante pentru mine

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

7. Rezolv cu succes problemele altora

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

8. Mă epuizează complet munca pe care o fac

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

9. Simt că îi influențez în mod pozitiv pe ceilalți prin munca mea

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

10. Am devenit mai dur cu oamenii de când am acest serviciu

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

11. Mă tem că munca mă face să mă distanțez emoțional

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

12. Mă simt plin de energie

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

13. Mă simt frustrat de munca mea

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

14. Am senzația că muncesc prea mult

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

15. Nu mă interesează cu adevărat ce se întâmplă cu mulți dintre colegii mei

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

16. Faptul că sunt în contact direct cu alți oameni la job este stresant

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

17. Mi se pare ușor să creez o atmosferă relaxată la locul de muncă

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

18. Mă simt motivat atunci când lucrez îndeaproape cu colegii mei

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

19. Am atins multe obiective care mi-au adus satisfacție profesională

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

20. Simt că am ajuns la capătul puterilor

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

21. Sunt foarte relaxat când mă confrunt cu probleme emoționale la locul de muncă

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

22. Am senzația că sunt învinuit de colegi pentru unele dintre problemele lor

Niciodată 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Zilnic*

Pasul 2. Calculează ce punctaj ai obținut:

*Punctajul total pentru **epuizare**:*

Adună-ți punctele de la afirmațiile 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

≤ 20	21–42	≥ 43
Grad scăzut	Grad moderat	Grad crescut *de epuizare*

*Punctajul total pentru **cinism**:*

Adună-ți punctele de la afirmațiile 5, 10, 11, 15, 22

≤ 11	12–23	≥ 24
Grad scăzut	Grad moderat	Grad crescut *de cinism*

*Punctajul total pentru **ineficiență**:*

Adună-ți punctele de la afirmațiile 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

≥ 38	37–19	≤ 18
Grad scăzut	Grad moderat	Grad crescut *de insuficiență de ineficiență*

Pasul 3. Află-ți rezultatul testului pentru nivelul de burnout folosind punctajele de la pasul 2:

- **Implicat**: Grad scăzut până la moderat de **epuizare**, **cinism** și **ineficiență**
  - Te descurci destul de bine. Sau cel puțin OK.
  - **Principala ta oportunitate:** *Monitorizează situațiile care te-ar putea îndrepta către burnout și stabilește-ți în mod activ anumite limite.*
- **Suprasolicitat**: Grad crescut de **epuizare**
  - Simți că totul te copleșește și că trudești în exces. Deseori, această senzație este rezultatul unui volum prea mare de lucru ori al faptului că trăiești într-o cultură în care munca nu se termină niciodată. Dar poate apărea și când ți-ai asumat prea multe proiecte secundare, când ai probleme de sănătate sau obligații familiale care îți consumă timpul.
  - **Principala ta oportunitate:**

Obișnuiește-te să îți trăiești viața la 80%. Redu numărul de ore în care lucrezi (fie că este vorba despre locul de muncă de zi cu zi sau despre alte obligații). Învață să îți stabilești – și să îți respecți – propriile limite.

- **Neimplicat**: Grad crescut de **cinism**
  - Nu te simți legat de colegi și îți lipsește empatia față de cei din jur. Devenim adesea neimplicați când ne suprasolicităm sau când nu mai simțim că ceea ce facem contează.
  - **Principala ta oportunitate:** *Găsește mici modalități prin care să creezi sau să îți refaci relația personală cu colegii tăi.*
- **Ineficient**: Grad crescut de **ineficiență**
  - Te simți incompetent și neproductiv. Este posibil ca, de fapt, să fii eficient la locul de muncă, dar percepția ta să fie opusă.
  - **Principala ta oportunitate:** *Fii clar în legătură cu ceea ce prețuiești și fă o schimbare în munca ta, în așa fel încât să te aliniezi cu acele valori.*
- **Intrat în burnout**: Grad crescut de **epuizare**, **cinism** și **ineficiență**
  - Ești mai mult decât obosit –

ești descurajat și înstrăinat.

- **Principala ta oportunitate:** *Detașează-te de ceea ce faci și rezervă-ți timp pentru „pierdut vremea“.*

TEST PENTRU PERFECȚIONISM

Ești un ambițios, un om care muncește cu abnegație, sau un perfecționist?

Pasul 1. Indică unde te situezi pe scara dintre cele două opțiuni:

1. Astăzi lucrezi la un proiect care este „doar de distracție“. Cum te simți în legătură cu asta?

Revigorat și entuziasmat — *Înspăimântat: oare va fi suficient de bun rezultatul?*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

2. Cât de des ratezi deadline-uri din cauză că te neliniștește faptul că nu vei face o treabă îndeajuns de bună?

Niciodată — *Deseori*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

3. Cât de des gândești: „Mă voi simți împlinit sau demn de laudă odată ce voi _____“?

Niciodată — *Deseori*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

4. Ce faci după ce termini o zi de muncă?

Merg mai departe — *Mă tot gândesc la greșelile din timpul zilei și la sarcinile încă nefinalizate*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

5. Fără vreo validare din exterior, te gândești: „Munca mea a fost răsplătită. Nu este rău deloc!“

Foarte des *Niciodată*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

6. Când primești validare din exterior, cum este cel mai probabil să gândești?

Mă bucur că oamenii observă cât de mult muncesc! *Cum de nu-și dau seama de toate imperfecțiunile mele?*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

7. Ești extrem de obosit. Ce este mai probabil să faci?

Să pun frână *Să îmi folosesc anxietatea pe post de combustibil și să merg mai departe*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

8. Ai dormit prea mult și ai ratat antrenamentul fizic la sală de sâmbătă dimineața. Ce crezi despre această zi?

E în regulă, voi face exerciții mai târziu *O zi distrusă. De ce sunt mereu atât de neproductiv?*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

9. Ai spus că vei aduce tu desertul la o masă cu prietenii. Cum te simți în legătură cu asta?

Mă bucur să contribui cu ceva *STRESAT! Mă tem că nu o să le placă*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

Pasul 2. Adună-ți punctele pentru a-ți afla tendința către perfecționism:

- **20 sau mai puține: Ești un ambițios care muncește cu dăruire.**
  - Când lucrezi la un proiect de care îți pasă, ești motivat să muncești din greu, să îl finalizezi la timp și să te simți mândru de el odată ce l-ai terminat.
  - **Principala ta oportunitate:** *Monitorizează situațiile care te îndreaptă puțin câte puțin către tendințe perfecționiste (tuturor ni se întâmplă asta!) și atenuează respectivii factori declanșatori.*
- **21–42: Ai unele tendințe spre perfecționism.**
  - Acestea pot apărea când ești cu adevărat implicat într-un proiect – ori se pot manifesta doar în anumite sfere ale vieții tale (de exemplu, ești un perfecționist la locul de muncă, dar nu și în contexte sociale).
  - **Principala ta oportunitate:** *Încearcă să ții un jurnal al perfecționismului. Identifică momentele când îndoielile perfecționiste încep să își facă loc și compară-le cu momentele în care te simți mulțumit de*

eforturile tale. În ce constă diferența? Există o anumită persoană sau un tip de activitate care îți declanșează perfecționismul/senzația de inadecvare? Cum poți evita sau reduce acei factori declanșatori?

- **43 sau mai multe: Ești un perfecționist total.**
  - Mantra ta pare să fie „Dacă tot o fac, am de gând să o fac perfect“. Aceasta te ghidează, fie că îți pasă sau nu de un proiect, și se manifestă în multe segmente ale vieții tale, atât personale, cât și legate de muncă.
  - **Principala ta oportunitate:** *Pentru perfecționiști, „suficient de bine“ nu este suficient. Dar dacă vei da 110% din energia ta pentru fiecare proiect, vei ajunge la burnout. Citește secțiunea legată de valori din capitolul 4. Care dintre activitățile sau sarcinile tale curente nu se încadrează în valorile tale esențiale? Poți să renunți la a fi perfect în cazul uneia sau mai multora dintre acestea?*

TENDINȚELE DE EXPRIMARE A FURIEI

Puțin modificat, următorul test se bazează pe State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2), un test folosit de către psihoterapeuți pentru a evalua diverse aspecte ale furiei unui individ și a stabili dacă ele au legătură cu anumite afecțiuni psihice sau fizice. Patru dintre aceste aspecte sunt trăsături legate de exprimarea furiei și sunt considerate a fi relativ independente unele de altele.

Pasul 1. Indică frecvența cu care ți se aplică următoarele afirmații:

1. Mă opresc înainte de a-mi pierde cumpătul
   Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*
2. Nu îmi exprim furia
   Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*
3. Când sunt furios, spun lucruri urâte sau răutăcioase
   Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*
4. Când sunt furios, încerc să înțeleg ce anume mi-a declanșat starea
   Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*
5. Dacă sunt enervat, le spun și altora ce simt
   Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*
6. Când sunt furios, mă străduiesc să mă calmez
   Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*
7. Îmi pierd cumpătul
   Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*
8. Îmi controlez furia
   Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

9. Încerc să îmi îmblânzesc furia

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

10. În loc să mă înfurii, devin supărat sau deprimat

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

11. Mă contrazic cu alții

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

12. Când sunt furios, mă opresc și recunosc să sunt așa

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

13. Nu îmi place să fiu pus în fața unei situații conflictuale

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

14. Sunt mai iritat decât își dau seama ceilalți

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

15. Când sunt furios, fac ceva relaxant ca să mă calmez

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

16. Intru în defensivă când oamenii mă întreabă dacă sunt furios

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

17. Fac gesturi precum trântitul ușilor

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

18. Când simt furie, încerc să fiu răbdător cu mine și cu ceilalți

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

19. Îmi exprim furia

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

20. Am tendința de a păstra ranchiună

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

21. Mă bosumflu sau mă încrunt

Frecvent 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 *Rareori*

22. Mă simt vinovat sau mi-e rușine când mă înfurii

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

23. Sunt cunoscut ca un individ care își păstrează calmul în situații tensionate

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

24. Când sunt supărat, mă închid în mine sau mă izolez de oameni

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

25. Fac observații sarcastice la adresa celor din jur

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

26. Devin ursuz

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

27. Încerc să fiu tolerant și înțelegător

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

28. Pot fi pasiv-agresiv când îmi exprim furia

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

29. Mai degrabă ignor lucrurile care mă deranjează sau mă supără de-a binelea decât să mă confrunt cu ele

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

30. Sunt pasiv atunci când îmi exprim furia

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

31. Mă simt amărât, invidios sau plin de resentimente

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

32. Sunt agresiv în modul în care îmi exprim furia

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

33. Simt că exprimarea furiei este neplăcută

Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*

Pasul 2. Adună-ți punctele pentru a-ți afla tendințele de exprimare a furiei

Controlul furiei:

Adună-ți punctele de la afirmațiile 1, 2, 8, 13, 23, 30, 33

≤ 16	17–32	≥ 33
Grad scăzut	Grad moderat	Grad crescut *de control al furiei*

- **Pentru un punctaj moderat până la crescut:** Ai tendința de a-ți controla felul în care îți exteriorizezi furia. Te monitorizezi pe tine însuți, în așa fel încât să eviți exprimarea unei mânii scăpate din frâu. Chiar dacă uneori simți furie, s-ar putea să nu fii complet în acord cu nevoia din spatele ei. Prin urmare, nu ești capabil să înțelegi cauza furiei și să rezolvi problema.
- **Principala ta oportunitate:** *Acomodează-te cu propria furie. Aceasta nu ar trebui să îți provoace disconfort. Concentrează-te pe recunoașterea ei conștientă, astfel încât să poți aborda apoi cauza principală.*

Transformarea furiei:

Adună-ți punctele de la afirmațiile 4, 6, 9, 12, 15, 18, 27

≤ 16	17–32	≥ 33
Grad scăzut	Grad moderat	Grad crescut *de transformare a furiei*

- **Pentru un punctaj moderat până la crescut:** Când te simți furios, încerci să rezolvi problema recunoscând-o și înțelegând nevoia mai profundă. Folosești tehnici precum meditația, controlul respirației și exersarea răbdării pentru a reuși să treci prin furie într-o manieră productivă, în loc să ți-o reprimi. Înțelegi că furia poate să îți ofere claritate și poate fi sănătoasă (când nu este proiectată în exterior, către ceilalți, sau în interior, către tine însuți).
- **Principala ta oportunitate:** *Continuă să faci ceea ce faci. Observă când aluneci în modalități mai puțin sănătoase de a-ți exprima furia și caută să descoperi care sunt factorii declanșatori.*

Proiectarea furiei:

Adună-ți punctele de la afirmațiile 3, 5, 7, 11, 17, 19, 21, 25, 32

≤ 20	21–42	≥ 43
Grad scăzut	Grad moderat	Grad crescut *de proiectare a furiei*

- **Pentru un punctaj moderat până la crescut:** Deseori, îți exprimi furia devenind agresiv, ori față de alte persoane, ori față de obiecte. Este posibil să îți manifești furia la modul fizic (de exemplu, trântind uși) sau verbal (insulte, înjurături, sarcasm).
- **Principala ta oportunitate:** *Obiectivul tău nu ar trebui să fie acela de a-ți reprima furia, ci de a o exprima într-o formă mai sănătoasă. Poți face asta într-o manieră creativă: prin scris (ținerea unui jurnal, compunerea unor scrisori pe care nu le vei trimite niciodată) sau prin mișcare (dans, alergare, yoga). Încearcă să îți accepți furia și să descoperi alte modalități în care să o exprimi, astfel încât să fie mai puțin toxică pentru cei din jur.*

Reprimarea furiei:

Adună-ți punctele de la afirmațiile 10, 14, 16, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31

≤ 19	20–39	≥ 39
Grad scăzut	Grad moderat	Grad crescut *de reprimare a furiei*

- **Pentru un punctaj moderat până la crescut:** Îți refulezi accesele de furie. În unele cazuri, furia este atât de supărătoare, încât, în loc să îți dai libertatea să o simți, manifești o altă

emoție, precum tristețea sau vina. S-ar putea să ai tendința de a te învinovăți pentru situația care te-a făcut să te înfurii, chiar dacă, de fapt, tu nu ai greșit cu nimic. Reprimată, furia poate duce la anxietate și depresie. Înăbușirea furiei este asociată și cu hipertensiunea arterială.

- **Principala ta oportunitate:** *Concentrează-te pe exprimarea liberă a furiei într-o manieră productivă, evitând răsfrângerea ei asupra altor oameni. Asta îți permite să treci prin furie în așa fel încât să rezolvi problema emoțională în mod conștient.*

TEST PENTRU TOLERANȚA LA INCERTITUDINE

Puțin modificat, acest test se bazează pe Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), care măsoară reacțiile la incertitudine, la situații ambigue și la viitor.

Pasul 1. Indică unde te situezi în raport cu următoarele două opțiuni:

1. Evenimentele neprevăzute mă supără foarte tare

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

2. Devin frustrat dacă nu dețin toate informațiile de care am nevoie

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

3. Incertitudinea mă împiedică să am o viață împlinită

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

4. Ar trebui să privim mereu înainte, astfel încât să evităm surprizele

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

5. O mică întâmplare neprevăzută poate strica totul, chiar și cu cea mai bună planificare

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

6. Când vine vremea să acționez, incertitudinea mă paralizează

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

7. Când sunt nesigur, nu îmi fac treburile prea bine

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

8. Mereu vreau să știu ce îmi rezervă viitorul

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

9. Nu suport să fiu luat prin surprindere

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

10. Cea mai mică îndoială mă poate împiedica să acționez

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

11. Mi-aș dori să fiu capabil să organizez totul dinainte

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

12. Trebuie să mă îndepărtez de toate situațiile incerte

Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

Pasul 2. Adună-ți punctele pentru a-ți afla toleranța la incertitudine:

- **28 sau mai puține: Ești un căutător de incertitudini.**
  - Situațiile confuze nu te stresează foarte tare. De fapt, s-ar putea să te simți bine în medii în care schimbările au loc rapid.
  - **Principala ta oportunitate:** *Fii cu ochii în patru, deoarece este*

posibil ca, în timp, toleranța ta la incertitudine să se schimbe. Dar, pentru moment, ai putea fi fericit cu o viață profesională și personală care implică multe suișuri și coborâșuri. În cazul în care te simți insuficient stimulat, întreabă-te dacă există vreo modalitate de a integra mai multă variație la locul de muncă sau în alte aspecte ale vieții tale. Dacă îți răspunzi afirmativ, s-ar putea ca asta să îți potențeze bucuria de a trăi.

- **29–56: Ești un echilibrist al incertitudinilor.**
  - Toleranța ta la situații nesigure variază în funcție de tărâmul vieții tale (personal vs profesional) sau de alți factori, cum ar fi cât de mult dormi.
  - **Principala ta oportunitate:** *Dacă simți că viața personală sau profesională îți împinge la limită toleranța la incertitudine (ba poate și sănătatea mintală), caută modalități prin care să încorporezi mai multă regularitate în cotidian. Pentru idei concrete, vezi chenarul din capitolul 1, „Lucruri mărunte pe care le poți face când totul o ia*

razna“. Pe de altă parte, dacă nu te simți stimulat suficient în privința unui aspect al vieții tale, vezi dacă există modalități prin care să integrezi mai multă variație în zilele și săptămânile tale sau în anul tău.

- **57 sau mai multe: Eviți incertitudinea.**
  - Ești deseori sincronizat cu incertitudinile vieții. Dacă ai un loc de muncă ce implică un grad ridicat de incertitudine (de exemplu, proiectele tale se schimbă constant sau trebuie să te deplasezi frecvent), asta îți poate afecta și mai mult sănătatea mintală.
  - **Principala ta oportunitate:** *Pentru ajutor pe termen scurt, citește, în capitolul 1, „Lucruri mărunte pe care le poți face când totul o ia razna“. Totuși, ar putea fi nevoie ca, pe termen lung, să faci schimbări mai mari pentru a-ți satisface nevoia de siguranță. E posibil ca asta să intre în conflict cu idealurile tale de viitor. Mitul nr. 2 din capitolul 7 te-ar putea ajuta să te gândești mai profund la aceste chestiuni. Dar, în general, cu cât sănătatea*

ta mintală e mai bună, cu atât ești mai bine pregătit să ții sub control acele incertitudini care nu pot fi evitate.

Listă de resurse generale

O OBSERVAȚIE DESPRE TERAPIE ȘI CÂTEVA OPȚIUNI GRATUITE SAU PENTRU UN BUGET REDUS

După cum am menționat anterior, psihoterapia poate avea un efect transformator incredibil, dar în multe cazuri este nevoie de luni întregi (sau ani) de ședințe săptămânale pentru a desluși traumele sau tiparele de gândire dăunătoare. Din păcate, acest lucru înseamnă o creștere a costurilor, în special dacă planul tău de asigurări medicale nu include decontarea anumitor tipuri de terapie. Iar în cazul în care te confrunți cu sindromul de stres posttraumatic sau cu tulburări de alimentație, probabil că îți dorești să te consulte un specialist în afecțiunile respective.

Dacă nu reușești să găsești un terapeut care se pliază pe nevoile tale individuale și pe resursele financiare, iată câteva opțiuni pentru un buget redus pe care să le explorezi.

- Unii psihoterapeuți practică prețuri care variază între 75 și 160 de dolari pe ședință, în funcție de capacitatea de plată a fiecărui client. Pentru ajutor în găsirea unor astfel de specialiști, cercetează cataloagele de pe

goodtherapy.org și site-ul revistei *Psychology Today*.

- Organizația nonprofit Open Path Collective are o rețea de aproximativ 14 000 de terapeuți cu diverse specializări. După ce, inițial, plătești o taxă unică de membru de 60 de dolari, unul dintre aceștia îți oferă consiliere online sau fizic la prețuri cuprinse între 30 și 80 de dolari ședința.

- Clinicile locale, unde serviciile în privința sănătății mintale sunt deseori asigurate de către studenți (de regulă, studenți la psihologie sau asistență socială) sub supravegherea unor specialiști cu experiență, reprezintă o resursă bună, putând oferi o gamă largă de servicii gratuite sau foarte ieftine. Pentru a găsi astfel de clinici:
  - Contactează National Alliance on Mental Illness (NAMI) HelpLine (info@nami.org; 800-950-6264), ca să primești recomandări.
  - Accesează mentalhealth.gov sau website-ul agenției Substance Abuse and Mental Health Services Administration, findtreatment.samhsa.gov/locator. În acesta din urmă, poți bifa

diverse căsuțe pentru a descoperi unități cu asistență la plată sau cu opțiuni de reducere.
- Întreabă-ți furnizorul de asistență medicală primară ce soluții există în zona ta de reședință.[01]

De asemenea, este foarte important să simți încredere în psihoterapeutul tău și să vă creați o legătură specială. Dacă ai posibilitatea, prima dată mergi la mai mulți terapeuți, pentru a vedea cu care dintre ei te potrivești. Spune-le dinainte sau în timpul primei întâlniri că încă studiezi câteva opțiuni diferite de terapeuți.

CĂRȚI DIVERSE CARE ÎȚI POT FI DE FOLOS CÂND TE CONFRUNȚI CU O EMOȚIE COPLEȘITOARE

- *The Poetry Remedy: Prescriptions for the Heart, Mind, and Soul* de William Sieghart.
- *How Lovely the Ruins: Inspirational Poems and Words for Difficult Times*, ediție coordonată de Annie Chagnot și Emi Ikkanda.
- *Everything Happens for a Reason: And Other Lies I've Loved* de Kate Bowler.
- *We Are the Luckiest: The Surprising Magic of a Sober Life* de Laura McKowen.
- *Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist,* Her *Therapist, and Our Lives Revealed* de Lori Gottlieb. (*Vezi și* ediția în română: *Poate ar fi bine să discuți cu cineva*, traducere de Cora Radulian și Irina Brateș, Litera, București, 2019.)

- *When Bad Things Happen to Good People* de Harold S. Kushner.
- *Brave Enough* de Cheryl Strayed. *Vezi și* ediția în română: *Curaj cât trebuie*, traducere de Anca Bărbulescu, Publica, București, 2016.
- *Good Poems for Hard Times*, ediție coordonată de Garrison Keillor.
- *Stitches: A Handbook on Meaning, Hope and Repair* de Anne Lamott. (*Vezi și* ediția în română: *Suflete cusute. Un ghid despre sens, speranță și vindecare*, traducere de Nicoleta Mitrofan, Curtea Veche Publishing, București, 2018.)
- *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha* de Tara Brach. (*Vezi și* ediția în română: *Acceptare necondiționată*, traducere de Maria Dobrinoiu, Litera, București, 2016.)
- *First, We Make the Beast Beautiful: A New Journey through Anxiety* de Sarah Wilson.
- *Why Buddhism Is True: The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment* de Robert Wright. (*Vezi și* ediția în română: *De ce este adevărat budismul*, traducere de Radu Săndulescu, Litera, București, 2020.)
- *Going to Pieces without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness* de Mark Epstein.
- *Minor Feelings: An Asian American Reckoning* de Cathy Park Hong.

---

01 Dacă te numeri printre cei interesați din țara noastră, discută cu medicul de familie, ca să afli ce soluții compensate pentru psihoterapie există în localitatea ta, consultă revista *Psychologies* (psychologies.ro) sau accesează site-ul unor organizații nonguvernamentale precum deprehub.ro. Pentru asistență gratuită, cercetează dacă îndeplinești condițiile pe site-ul Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei (istt.ro/asistare-psihologica-gratuita), iar dacă ești în căutarea unei soluții online, descarcă aplicația I'm Fine, unde ai acces la peste 360 de psihologi din toată România. (*N. red.*)

Listă de resurse pe capitole

CAPITOLUL 1: INCERTITUDINEA

LISTA CELOR MAI BUNE MEDITAȚII GHIDATE

- Aplicația Insight Timer (gratuită):
    - Tara Brach: „Breath and Awareness“, „A Pause for Presence“, „Vipassana (Basic) Meditation“.
    - Sarah Blondin: „You Are Allowed“, „Learning to Surrender“, „Accepting Change“.
    - Judson Brewer: „Working with Stress“, „Body Scan for When You Only Have a Few Minutes“.
    - Annemaree Rowley: „Letting Go Meditation“, „Pause“.
    - Jack Kornfield: „Breathing Meditation“, „How to Transform Any Hard Situation“.
    - Wim Hof: „Invigorating Breathing Exercise“.
    - Mary Maddux: „Guided Meditation for Patience“.
    - Thich Nhat Hanh: „Mindful Breathing“, „How Do We Deal with Regrets?“.
- Aplicația Ten Percent Happier (câteva audio-uri sunt gratuite, dar în cea mai mare parte este pe bază de abonament):
    - Sharon Salzberg: „Feeling the Breath“, „Balance“.
    - Joseph Goldstein: „Fear“, „Mindfulness Meditation“.
    - Jon Kabat-Zinn: „Attending to Awareness“.
- Calm (câteva audio-uri sunt gratuite, dar în cea mai mare parte este pe bază de abonament):

- Jeff Warren: „How to Meditate Series“, „Daily Trip Highlights“.
- Elisha Goldstein: „Anxiety Release“.
- Tara Brach: „Relaxed Open-hearted Presence“.
- Tamara Levitt: „Emotions Series“.
- Oren Jay Sofer: „7 Days of Soothing Pain“.

CAPITOLUL 3: FURIA

RESURSE PE TEMA FURIEI

- *Rage Becomes Her: The Power of Women's Anger* de Soraya Chemaly.
- *This Is How: Surviving What You Think You Can't* de Augusten Burroughs.
- *Angry White Men: American Masculinity at the End of an Era* de Michael Kimmel.
- *Good and Mad: The Revolutionary Power of Women's Anger* de Rebecca Traister.
- *The Anger Gap: How Race Shapes Emotion in Politics* de Davin L. Phoenix.
- *The End of Anger: A New Generation's Take on Race and Rage* de Ellis Cose.
- *Sister Outsider: Essays and Speeches* de Audre Lorde.

CAPITOLUL 4: BURNOUTUL

LISTĂ DE VALORI (SURSA: JAMES CLEAR)

• Armonie interioară	• Contribuție	• Echilibru
• Autenticitate	• Corectitudine	• Faimă
• Autonomie	• Creativitate	• Fericire

• Autoritate	• Credință	• Frumusețe
• Aventură	• Creștere	• Hotărâre
• Bogăție	• Cunoaștere	• Influență
• Bunătate	• Curiozitate	• ubire
• Compasiune	• Deschidere	• Împlinire
• Competență	• Distracție	• Încredere
• Comunitate	• Dreptate	• Îndrăzneală
• Înțelepciune	• Prietenie	• Siguranță
• Învățare	• Provocare	• Sinceritate
• Leadership	• Recunoaștere	• Spirit civic
• Loialitate	• Religie	• Spiritualitate
• Muncă semnificativă	• Reputație	• Stabilitate
• Optimism	• Respect	• Statut
• Pace	• Respect de sine	• Stăpânire de sine
• Plăcere	• Responsabilitate	• Succes
• Popularitate	• Serviciu	• Umor

CAPITOLUL 5: PERFECȚIONISMUL

RESURSE PE TEMA RUȘINII ȘI A VINII

- *I Thought It Was Just Me (but It Isn't): Making the Journey from „What Will People Think?" to „I Am Enough"* de Brené Brown. (*Vezi și* ediția în română: *Credeam că problema e doar la mine. Drumul de la ce va crede lumea la e bine așa cum sunt*, traducere

de Ruxandra Comșa, Curtea Veche Publishing, București, 2022.)

- *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are* de Brené Brown. (*Vezi și* ediția în română: *Darurile imperfecțiunii*, traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2013.)
- *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* de Bessel van der Kolk. (*Vezi și* ediția în română: *Corpul nu uită niciodată*, traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2018.)
- „What's the Difference Between Guilt and Shame?" de June Tangney, TED Talk.

CAPITOLUL 6: DISPERAREA

RESURSE PE TEMA SINUCIDERII

- TelVerde Antisuicid, 0800.801.200 (disponibil gratuit în România).
- To Write Love on Her Arms, twloha.com/find-help.
- The Trevor Project, thetrevorproject.org.
- *So Much I Want to Tell You: Letters to My Little Sister* de Anna Akana.
- *If You Feel Too Much: Thoughts on Things Found and Lost and Hoped For* de Jamie Tworkowski.
- *Boy Meets Depression: Or Life Sucks and Then You Die Live* de Kevin Breel.
- *You Will Get Through This Night* de Daniel Howell. (*Vezi și* ediția în română: *Noaptea în care am învins gândurile negre*, traducere de Cosmin Nedelcu, Bookzone, București, 2022.)

RESURSE PE TEMA DISPERĂRII

- *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times* de Pema Chödrön. (*Vezi și* ediția în română:

Când totul se prăbușește în jurul tău, traducere de Carmen Ardelean, Litera, București, 2017.)

- *On Being* (podcast), episodul „The Soul in Depression".
- *The Noonday Demon: An Atlas of Depression* de Andrew Solomon. (*Vezi și* ediția în română: *Demonul amiezii. O anatomie a depresiei*, traducere de Dana-Ligia Ilin, Humanitas, București, 2014.)
- *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience* de Sharon Salzberg.
- *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* de Jon Kabat-Zinn.

RESURSE PE TEMA DOLIULUI

- *Resilient Grieving: Finding Strength and Embracing Life after a Loss That Changes Everything* de Lucy Hone.
- *Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy* de Sheryl Sandberg și Adam Grant. (*Vezi și* ediția în română: *Planul B. Cum să faci față adversităților, să construiești reziliența și să redescoperi bucuria*, traducere de Irina Brateș, Litera, București, 2020.)
- *The Beauty of What Remains: How Our Greatest Fear Becomes Our Greatest Gift* de Steve Leder.
- *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief* de David Kessler.

RESURSE PE TEMA DURERII CRONICE

- *The Lady's Handbook for Her Mysterious Illness: A Memoir* de Sarah Ramey.
- *Invisible: How Young Women with Serious Health Issues Navigate Work, Relationships, and the Pressure to Seem Just Fine* de Michele Lent Hirsch.
- *The Anatomy of Hope: How People Prevail in the Face of Illness* de Jerome Groopman.

- *Disability Visibility: First-Person Stories from the Twenty-First Century* de Alice Wong.
- *More Beautiful Than Before: How Suffering Transforms Us* de Steve Leder.

Note

Introducere

1 Valerie Strauss, „Feeling Bad about Feeling Bad Can Make You Feel Really, Really Bad. New Research Really Says This“, *The Washington Post*, 10 august 2017, washingtonpost.com/news/answer-sheet/wp/2017/08/10/feeling-bad-about-feeling-bad-can-make-you-feel-really-really-bad-new-research-really-says-this.

2 Ruth Whippman, *America the Anxious*, St. Martin's Press, New York, 2016, p. 201.

3 James Coyne, „Positive Psychology Is Mainly for Rich White People“, *Coyne of the Realm*, 23 august 2013, coyneoftherealm.com/2013/08/21/positive-psychology-is-mainly-for-rich-white-people.

4 Erin Petrun, „Happy Week: Positive Psychology“, CBS News, 14 septembrie 2009, cbsnews.com/news/happy-week-positive-psychology.

Capitolul 1

1 Adam Tooze, citat în Neil Irwin, „It's the End of the World Economy as We Know It“, *The New York Times*, 16 aprilie 2020, nytimes.com/2020/04/16/upshot/world-economy-restructuring-coronavirus.html.

2 Guy Trebay, videouri de Isak Tiner, „Awake at 3 A.M.? We Are Too“, *The New York Times*, 30 octombrie 2020, nytimes.com/2020/10/30/style/insomnia-why-am-i-waking-up-at-3-am.html.

3 Annie Lowrey, „Millennials Don't Stand a Chance", *The Atlantic*, 13 aprilie 2020, theatlantic.com/ideas/archive/2020/04/millennials-are-new-lost-generation/609832.

4 Robert M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, W.H. Freeman, New York, 1994. *Vezi și* ediția în română: *De ce nu fac zebrele ulcer?*, traducere de Dan Crăciun, Publica, București, 2018.

5 Julie Beck, „How Uncertainty Fuels Anxiety", *The Atlantic*, 18 martie 2015, theatlantic.com/health/archive/2015/03/how-uncertainty-fuels-anxiety/388066.

6 Căutare pe Google Trends, trends.google.com/trends/explore?date=today%205-y&q=unprecedented.

7 Alexandra Ossola, „Why Are Humans So Bad at Predicting the Future?", *Quartz*, 20 noiembrie 2019, qz.com/1752106/why-are-humans-so-bad-at-predicting-the-future.

8 Pema Chödrön, *Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion*, Shambhala, Boulder, 2018, p. 5.

9 Yuval Rottenstreich și Christopher K. Hsee, „Money, Kisses, and Electric Shocks: On the Affective Psychology of Risk", *Psychological Science*, vol. 12, nr. 3, 2001, pp. 185–90, doi.org/10.1111/1467-9280.00334.

10 Manisha Aggarwal-Schifellite și Juan Siliezar, „3 Takes on Dealing with Uncertainty", *Harvard Gazette*, 10 iulie 2020, news.harvard.edu/gazette/story/2020/07/3-takes-on-dealing-with-uncertainty.

11 Marc Lewis, „Why We're Hardwired to Hate Uncertainty", *The Guardian*, 8 aprilie 2016, theguardian.com/commentisfree/2016/apr/04/uncertainty-stressful-research-neuroscience.

12 Archy O. de Berker, Robb B. Rutledge, Christoph Mathys, Louise Marshall, Gemma F. Cross, Raymond J. Dolan și Sven Bestmann, „Computations of Uncertainty Mediate Acute Stress Responses in Humans“, *Nature Communications*, vol. 7, nr. 10996, 2016, doi.org/10.1038/ncomms10996.

13 Barbara Ehrenreich, „Smile! You've Got Cancer“, *The Guardian*, 2 ianuarie 2010, theguardian.com/lifeandstyle/2010/jan/02/cancer-positive-thinking-barbara-ehrenreich.

14 „Gartner Cautions HR Leaders That the Risk of Change Fatigue among Employees Has Doubled in 2020“, Gartner.com, 14 octombrie 2020, gartner.com/en/newsroom/press-releases/2020-10-14-gartner-cautions-hr-leaders-that-the-risk-of-change-fatigue-among-employees-has-doubled-in-2020-this-year.

15 „Overcoming Disruption in a Distributed World“, Asana.com, fără dată, asana.com/resources/anatomy-of-work.

16 Megan Cerullo, „Nearly 3 Million U.S. Women Have Dropped Out of the Labor Force in the Past Year“, CBS News, 5 februarie 2021, cbsnews.com/news/covid-crisis-3-million-women-labor-force.

17 Pooja Lakshmin, „How Society Has Turned Its Back on Mothers“, *The New York Times*, 4 februarie 2021, nytimes.com/2021/02/04/parenting/working-mom-burnout-coronavirus.html.

18 Rebecca Solnit, citată în Maria Popova, „*A Field Guide to Getting Lost:* Rebecca Solnit on How We Find Ourselves“, *Brain Pickings*, 4 august 2014, brainpickings.org/2014/08/04/field-guide-to-getting-lost-rebecca-solnit.

19 Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, p. 416.

20 Kate Sweeny, citată în Atlantic Marketing Team, „How Planning for Tomorrow Can Ease Uncertainty Today", *Atlantic Re:think*/Equitable, fără dată, theatlantic.com/sponsored/equitable-2020/planning-for-tomorrow/3523.

21 Sarah Wilson, *First, We Make the Beast Beautiful: A New Journey through Anxiety*, Pan Macmillan, Sydney, 2019, p. 58.

22 Jill Bolte Taylor, *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*, Plume, New York, 2016, p. 153.

23 Francesca Gino și Michael I. Norton, „Why Rituals Work", *Scientific American*, 14 mai 2013, scientificamerican.com/article/why-rituals-work.

24 Marielle Segarra, „What Is Makeup for during a Pandemic?", *Marketplace*, Minnesota Public Radio, 10 februarie 2021, marketplace.org/2021/02/10/why-wear-makeup-during-pandemic.

25 Ijeoma Oluo, citată în Leah Chernikoff, „Why It's Totally Fine to Wear Makeup during a Pandemic", *Time*, 7 aprilie 2020, time.com/5816846/coronavirus-makeup.

26 Sharon Salzberg, *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience*, Element, Londra, 2003.

27 Interviu cu autoarele, 26 martie 2021.

28 Interviu cu autoarele, 6 aprilie 2021.

29 Interviu cu autoarele, 30 septembrie 2020.

30 Interviu cu autoarele, 14 septembrie 2020.

31 „Headspace: Unwind Your Mind", cu Andy Puddicombe, Evelyn Lewis Prieto și Ginger

Daniels, pe Netflix, 2021, netflix.com/title/81328829.

32 Emmy E. Werner, „Resilience in Development", *Current Directions in Psychological Science*, vol. 4, nr. 3, 1 iunie 1995, pp. 81–84, doi.org/10.1111/14678721.ep10772327.

33 Maria Konnikova, „How People Learn to Become Resilient", *The New Yorker*, 11 februarie 2016, newyorker.com/science/maria-konnikova/the-secret-formula-for-resilience.

34 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

Capitolul 2

1 Nihar Chhaya, „The Upside of Career Envy", *Harvard Business Review*, 16 iunie 2020, hbr.org/2020/06/the-upside-of-career-envy.

2 Timothy B. Lee, „Study: Lottery Winners' Neighbors Tend to Spend Themselves into Bankruptcy", *Vox*, 23 februarie 2016, vox.com/2016/2/23/11095102/inequality-lottery-bankruptcy-study.

3 Christine Harris, citată în Nancy Wartik, „Quarantine Envy Got You Down? You're Not Alone", *The New York Times*, 10 august 2020, nytimes.com/2020/08/10/smarter-living/quarantine-envy-pandemic.html.

4 Scott L. Feld, „Why Your Friends Have More Friends Than You Do", *American Journal of Sociology*, vol. 96, nr. 6, mai 1991, pp. 1464–77, doi.org/10.1086/229693 .

5 Amy Summerville și Neal J. Roese, „Dare to Compare: Fact-Based versus Simulation-Based Comparison in Daily Life", *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 44, nr. 3, mai 2008, pp. 664–71, doi.org/10.1016/j.jesp.2007.04.002.

6 Joanne V. Wood, „What Is Social Comparison and How Should We Study It?“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 22, nr. 5, 1996, pp. 520–37, doi.org/10.1177/0146167296225009.

7 Charles Cooley, *Human Nature and the Social Order*, Schocken Books, New York, 1964.

8 Woodruff Health Sciences Center, Adam Galinsky și Maurice Schweitzer, *Friend & Foe: When to Cooperate, When to Compete, and How to Succeed at Both*, Currency, New York, 2015, p. 21.

9 Interviu cu autoarele, 17 ianuarie 2021.

10 Interviu cu autoarele, 22 ianuarie 2021.

11 Daniel Kahneman și Amos Tversky, „Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk“, capitolul 6 din *Handbook of the Fundamentals of Financial Decision Making*, editat de Leonard C. MacLean și William T. Ziemba, World Scientific, 2013, pp. 99–127, doi.org/10.1142/9789814417358_0006.

12 Interviu cu autoarele, 24 ianuarie 2021.

13 Interviu cu autoarele, 15 ianuarie 2021.

14 Aminatou Sow, „Gentle Suggestions“, *Crème de la Crème*, 3 februarie 2021, aminatou.substack.com/p/gentle-suggestions-1db.

15 Abby Govindan (@abbygov), „just found out one of the girls my boyfriend dated before me is pretty... I'm sick to my stomach“, Twitter, 23 iunie 2021, 12:51 A.M., twitter.com/abbygov/status/1407924254516166665.

16 Maria Konnikova, „Can Envy Be Good for You?“, *The New Yorker*, 10 august 2015,

newyorker.com/science/maria-konnikova/can-envy-be-good-for-you.

17 H.W. Van Den Borne, J.F.A. Pruyn și W.J.A. Van Den Heuvel, „Effects of Contacts between Cancer Patients on Their Psychosocial Problems“, *Patient Education and Counseling*, vol. 9, nr. 1, februarie 1987, pp. 33–51, doi.org/10.1016/0738-3991(87)90107-8.

18 Johannes Haushofer, „Johannes Haushofer CV of Failures“, accesat pe 20 septembrie 2021, fără dată, uni-goettingen.de/de/document/download/bed2706fd34

19 Susan Pinker, „The Worst Form of Envy? In the Future Tense“, *The Wall Street Journal*, 14 iunie 2019, wsj.com/articles/the-worst-form-of-envy-in-the-future-tense-11560527404.

20 The Newsroom, „Three Quarters of Us Admit to Lying on Social Media“, *Hemel Today*, 24 aprilie 2016, hemeltoday.co.uk/news/three-quarters-us-admit-lying-social-media-1246364.

21 Mai-Ly Nguyen Steers, citată în Rebecca Webber, „The Comparison Trap“, *Psychology Today*, 7 noiembrie 2017, psychologytoday.com/intl/articles/201711/the-comparison-trap.

22 Alison Wood Brooks, Karen Huang, Nicole Abi-Esber, Ryan W. Buell, Laura Huang și Brian Hall, „Mitigating Malicious Envy: Why Successful Individuals Should Reveal Their Failures“, *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 148, nr. 4, 2019, pp. 667–87, doi.org/10.1037/xge0000538.

23 Cheryl Strayed, *Brave Enough*, Alfred A. Knopf, New York, 2015, p. 121.

24 Carrie Kerpen, „Stop Comparing Your Behind-the-Scenes with Everyone's Highlight Reel“, *Forbes*, 29 iulie 2017,

forbes.com/sites/carriekerpen/2017/07/29/stop-comparing-your-behind-the-scenes-with-everyones-highlight-reel/?sh=72cc8ed03a07.

25 University of Houston, „Facebook Use Linked to Depressive Symptoms“, *ScienceDaily*, 6 aprilie 2015, sciencedaily.com/releases/2015/04/150406144600.htm.

26 Naomi Fry, „Cazzie David’s Existential Dread“, *The New Yorker*, 16 noiembrie 2020, newyorker.com/magazine/2020/11/23/cazzie-davids-existential-dread.

e2982200 4b e29 ed0 b5 pdf/Johannes_Haushofer_CV_of_

27 James Hamblin, „The Key to Healthy Facebook Use: No Comparing to Other Lives“, *The Atlantic*, 8 aprilie 2015, theatlantic.com/health/archive/2015/04/ways-to-use-facebook-without-feeling-depressed/389916.

28 University of Houston, „Facebook Use Linked to Depressive Symptoms“, *ScienceDaily*, 6 aprilie 2015, sciencedaily.com/releases/2015/04/150406144600.htm.

29 Shai Davidai și Sebastian Deri, „The Second Pugilist’s Plight: Why People Believe They Are Above Average but Are Not Especially Happy about It“, *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 148, nr. 3, martie 2019, pp. 570–87, doi.org/10.1037/xge0000580.

30 Moya Sarner, „The Age of Envy: How to Be Happy When Everyone Else’s Life Looks Perfect“, *The Guardian*, 9 octombrie 2018, theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/09/age-envy-be-happy-everyone-else-perfect-social-media.

31 *Ibidem*.

32 Interviu cu autoarele, 21 ianuarie 2021.

33 Laura Morgan Roberts, Emily D. Heaphy și Brianna Barker Caza, „To Become Your Best Self, Study Your Successes“, *Harvard Business Review*, 14 mai 2019, hbr.org/2019/05/to-become-your-best-self-study-your-successes.

34 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

Capitolul 3

1 Charles Duhigg, „The Real Roots of American Rage“, *The Atlantic*, 3 ianuarie 2019, theatlantic.com/magazine/archive/2019/01/charles-duhigg-american-anger/576424.

_Failures[1].pdf

2 David Kessler, citat în Elizabeth Bernstein, „How to Move Forward after Loss“, *The Wall Street Journal*, 6 aprilie 2021, wsj.com/articles/finding-meaning-as-we-grieve-a-year-of-pandemic-loss-11617724799.

3 Interviu cu autoarele, 2 aprilie 2021.

4 Diana Kwon, „Explaining Rage: A Q&A with R. Douglas Fields“, *Scientific American*, 1 martie 2016, scientificamerican.com/article/explaining-rage-a-q-a-with-r-douglas-fields.

5 Myisha Cherry, „Anger Can Build a Better World“, *The Atlantic*, 25 august 2020, theatlantic.com/ideas/archive/2020/08/how-anger-can-build-better-world/615625.

6 Audre Lorde, „The Uses of Anger“, *Black Past*, 12 august 2012, blackpast.org/african-american-history/speeches-african-american-history/1981-audre-lorde-uses-anger-women-responding-racism.

7 Augusten Burroughs, *This Is How: Surviving What You Think You Can't*, Picador, Londra, 2013, p. 15.

8 Richard A. Fabes și Carol Lynn Martin, „Gender and Age Stereotypes of Emotionality“, *Personality*

and Social Psychology Bulletin, vol. 17, nr. 5, 1 octombrie 1991, pp. 532–40, doi.org/10.1177/0146167291175008.

9 Melissa Harris-Perry, „Women Are Angrier Than Ever Before – and They're Doing Something About It", *Elle*, 9 martie 2018, elle.com/culture/career-politics/a19297903/elle-survey-womens-anger-melissa-harris-perry; *Esquire* Editors, „American Rage: The *Esquire*/NBC News Survey", *Esquire*, 3 ianuarie 2016, esquire.com/news-politics/a40693/american-rage-nbc-survey.

10 Liz Clarke, „In Her Anger, in Defeat, Serena Williams Starts an Overdue Conversation", *The Washington Post*, 9 septembrie 2018, washingtonpost.com/sports/tennis/in-her-anger-in-defeat-serena-williams-starts-an-overdue-conversation/2018/09/09/9d9125ea-b468-11e8-94eb-3bd52dfe917b_story.html.

11 Marc Berman, „Serena Acted Like a Sore Loser", *New York Post*, 8 septembrie 2018, nypost.com/2018/09/08/serena-acted-like-a-sore-loser.

12 Marc Berman, „Novak Djokovic's Excessive Punishment Is Terrible for US Open", *New York Post*, 6 septembrie 2020, nypost.com/2020/09/06/novak-djokovics-disqualification-is-terrible-for-the-us-open; G. Chandni, „Why Did We Treat Novak Djokovic So Differently to Serena Williams?", *Upworthy*, 8 septembrie 2020, scoop.upworthy.com/why-did-we-treat-novak-djokovic-so-differently-to-serena-williams.

13 Shoshana N. Jarvis și Jason A. Okonofua, „School Deferred: When Bias Affects School Leaders", *Social Psychological and Personality Science*, 10 octombrie 2019,

journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550619875150.

14 Soraya Chemaly, „Five Myths about Anger“, *The Washington Post*, 14 septembrie 2018, washingtonpost.com/outlook/five-myths/five-myths-about-anger/2018/09/14/ad457dc8-b7a2-11e8-94eb-3bd52dfe917b_story.html.

15 J. Celeste Walley-Jean, „Debunking the Myth of the ‘Angry Black Woman’: An Exploration of Anger in Young African American Women“, *Black Women, Gender + Families*, vol. 3, nr. 2, toamna 2009, pp. 68–86, jstor.org/stable/10.5406/blacwomegendfami.3.2.0068.

16 Yuhua Wang, „Asians Are Stereotyped as ‘Competent but Cold’. Here’s How That Increases Backlash from the Coronavirus Pandemic“, *The Washington Post*, 18 mai 2020, washingtonpost.com/politics/2020/04/06/asians-are-stereotyped-competent-cold-heres-how-that-increases-backlash-coronavirus-pandemic.

17 Nan Ma, „Suspended Subjects: The Politics of Anger in Asian American Literature“, teză de doctorat, University of California, Riverside, 2009, escholarship.org/uc/item/7kx173md.

18 Ah Joo Shin, „‘Angry Asian Man’ Blogger Talks Stereotypes“, *Yale Daily News*, 21 martie 2011, yaledailynews.com/blog/2011/03/21/angry-asian-man-blogger-talks-stereotypes.

19 Brad J. Bushman, „Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 28, nr. 6, 2002, pp. 724–31, doi.org/10.1177/0146167202289002.

20 Chemaly, „Five Myths about Anger“.

21 Jason Kornwitz, „Why 'Rage Rooms' Won't Solve Your Anger Issues", *News @ Northeastern*, Northeastern University, 16 august 2017, news.northeastern.edu/2017/08/16/why-rage-rooms-wont-solve-your-anger-issues.

22 Bushman, „Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame?".

23 Jeanne Whalen, „Angry Outbursts Really Do Hurt Your Health, Doctors Find", *The Wall Street Journal*, 23 martie 2015, wsj.com/articles/angry-outbursts-really-do-hurt-you-health-doctors-find-1427150596.

24 Margot Bastin, Patricia Bijttebier, Filip Raes și Michael W. Vasey, „Brooding și Reflecting in an Interpersonal Context", *Personality and Individual Differences*, vol. 63, iunie 2014, pp. 100–105, sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886

25 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

26 Kelly Conaboy, „Women React to Kavanaugh Hearing with Rage and Pain", *The Cut*, 27 septembrie 2018, thecut.com/2018/09/women-react-to-kavanaugh-hearing-on-twitter-sexual-assault.html; Opheli Garcia Lawler, „The Collective Wail of Women", *The Cut*, 6 octombrie 2018, thecut.com/2018/10/women-react-to-brett-kavanaughs-supreme-court-confirmation.html.

27 R. Douglas Fields, *Why We Snap: Understanding the Rage Circuit in Your Brain*, Dutton, New York, 2016, p. 341.

28 Diana Kwon, „*Scientific American MIND* Reviews *Why We Snap*", *Scientific American*, 1 martie 2016, scientificamerican.com/article/scientific-american-mind-reviews-why-we-snap.

29 Soraya Chemaly, *Rage Becomes Her: The Power of Women's Anger*, Atria Books, New York, 2018.

30 Interviu cu autoarele, 1 iunie 2021.

31 Elizabeth Bernstein, „The Art of the Pandemic Meltdown“, *The Wall Street Journal*, 6 octombrie 2020, wsj.com/articles/the-art-of-the-meltdown-11602015018.

32 Tim Heaton, „Heaton: 35 Southern Expressions for Anger“, *Hotty Toddy News*, 10 decembrie 2015, hottytoddy.com/2015/12/10/heaton-35-southern-expressions-for-anger.

33 Anne Kreamer, *It's Always Personal: Navigating Emotion in the New Workplace*, Random House, New York, 2012.

34 National Institute of Mental Health, „Men and Depression“, ianuarie 2017, nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression.

914006890.

35 Chemaly, *Rage Becomes Her*, p. 260.

36 Interviu cu autoarele, 6 iulie 2021.

37 Emily Shapiro, „Georgia Sheriff's Department under Fire after Official Says Spa Shootings Suspect Had 'Really Bad Day'“, ABC News, 19 martie 2021, abcnews.go.com/US/georgia-sheriffs-department-fire-official-spa-shootings-suspect/story?id=76533598.

38 Jennifer Li, „Dear Asian American Girls, Let Yourselves Be Angry“, *HelloGiggles*, 19 martie 2021, hellogiggles.com/lifestyle/asian-american-girls-anger.

39 Peter Bregman, „Outsmart Your Next Angry Outburst“, *Harvard Business Review*, 6 mai 2016, hbr.org/2016/05/outsmart-your-next-angry-outburst.

40 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

41 Chris Gilbert, „7 Creative Ways to Express Hot Anger“, *Heal the Mind to Heal the Body* (blog), *Psychology Today*, 19 mai 2018, psychologytoday.com/us/blog/heal-the-mind-heal-the-body/201805/7-creative-ways-express-hot-anger.

42 JR Thorpe, „18 Words for Sadness That Don't Exist in English“, *Bustle*, 29 iunie 2015 (actualizat pe 24 februarie 2020), bustle.com/p/18-words-for-sadness-depression-that-dont-exist-in-english-7260841.

43 „Harnessing the Power of 'The Angry Black Woman'“, *All Things Considered*, NPR, 24 februarie 2019, npr.org/2019/02/24/689925868/harnessing-the-power-of-the-angry-black-woman.

44 Lina Perl, citată în Rebecca Dolgin, „Rage On: A Use Case for Anger“, *Psycom*, 17 august 2020, psycom.net/rage-anger.

45 Chemaly, „Five Myths about Anger“.

46 Cherry, „Anger Can Build a Better World“.

47 Anna Chui, „How Can You Transform Your Hulk Anger into Something Good?“, *Lifehack*, 27 februarie 2018, lifehack.org/659502/how-can-you-transform-your-hulk-anger-into-something-good.

48 Kwon, „*Scientific American MIND* Reviews *Why We Snap*“.

49 Jen-Shou Yang și Ha Viet Hung, „Emotions as Constraining and Facilitating Factors for Creativity: Companionate Love and Anger“, *Creativity and Innovation Management*, vol. 24, nr. 2, iunie 2015, pp. 217–30, doi.org/10.1111/caim.12089.

50 Adam Grant, „Frustrated at Work? That Might Just Lead to Your Next Breakthrough“, *The New*

York Times, 8 martie 2019, nytimes.com/2019/03/08/smarter-living/frustrated-at-work-that-might-just-lead-to-your-next-breakthrough.html.

Capitolul 4

1 Grillo, „Jill Soloway Is a 'Weird Girl'", *Lenny*, 30 martie 2018, lennyletter.com/story/jill-soloway-is-a-weird-girl.

2 Karlyn Borysenko, „Burnout Is Now an Officially Diagnosable Condition: Here's What You Need to Know about It", *Forbes*, 29 mai 2019, forbes.com/sites/karlynborysenko/2019/05/29/burnout-is-now-an-officially-diagnosable-condition-heres-what-you-need-to-know-about-it.

3 „Academy of Work Index 2021: Overcoming Disruption in a Distributed World", Asana, 2021, resources.asana.com/rs/784-XZD-582/images/PDF-FY21-Global-EN-Anatomy%20of%20Work%20Report.pdf.

4 American College Health Association, „ACHA National College Health Assessment Spring 2019 Report", 2019, acha.org/documents/ncha/NCHA-II_SPRING_2019_US_REFERENCE_GROUP_DATA_REPORT.pdf.

5 Da-Yee Jeung, Changsoo Kim și Sei-Jin Chang, „Emotional Labor and Burnout: A Review of the Literature", *Yonsei Medical Journal*, vol. 59, nr. 2, 1 martie 2018, pp. 187–93, doi.org/10.3349/ymj.2018.59.2.187.

6 Nancy Beauregard, Alain Marchand, Jaunathan Bilodeau, Pierre Durand, Andrée Demers și Victor Y. Haines III, „Gendered Pathways to Burnout: Results from the SALVEO Study", *Annals of Work Exposures and Health*, vol. 62, nr. 4, mai 2018, pp. 426–37, doi.org/10.1093/annweh/wxx114; Garret

D. Evans, N. Elizabeth Bryant, Julie Sarno Owens și Kelly Koukos, „Ethnic Differences in Burnout, Coping, and Intervention Acceptability among Childcare Professionals“, *Child and Youth Care Forum*, vol. 33, octombrie 2004, pp. 349–371, doi.org/10.1023/b:ccar.0000043040.54270.dd; Liselotte N. Dyrbye, Matthew R. Thomas, Mashele M. Huschka, Karen L. Lawson, Paul J. Novotny, Jeff A. Sloan și Tait D. Shanafelt, „A Multicenter Study of Burnout, Depression, and Quality of Life in Minority and Nonminority US Medical Students“, *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 81, nr. 11, noiembrie 2006, pp. 1435–42, mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(11)61249-4/fulltext.

7 Kelly Pierre-Louis, citată în Brianna Holt, „Beyond Burnout“, *The Cut*, 13 august 2020, thecut.com/article/black-women-on-burnout.html.

8 Moya Sarner, „How Burnout Became a Sinister și Insidious Epidemic“, *The Guardian*, 21 februarie 2018, theguardian.com/society/2018/feb/21/how-burnout-became-a-sinister-and-insidious-epidemic.

9 Dax Shepard, „Day 7“, *Armchair Expert with Dax Shepard* (podcast), 21 septembrie 2020, armchairexpertpod.com/pods/day-7.

10 Richard Gunderman, „For the Young Doctor about to Burn Out“, *The Atlantic*, 21 februarie 2014, theatlantic.com/health/archive/2014/02/for-the-young-doctor-about-to-burn-out/284005.

11 WTOP staff, „Study Finds People Check Email an Average of 74 Times Daily“, WTOP News, 18 iunie 2014, wtop.com/news/2014/06/study-finds-people-check-email-an-average-of-74-times-daily.

12 Tara Haelle, „Your ‘Surge Capacity’ Is Depleted – It’s Why You Feel Awful“, *Elemental*, Medium, 17

august 2020, elemental.medium.com/your-surge-capacity-is-depleted-it-s-why-you-feel-awful-de285d542f4c.

13 Emily Nagoski și Amelia Nagoski, *Burnout: The Secret to Solving the Stress Cycle*, Vermilion, Londra, 2019. *Vezi și* ediția în română: *Burnout. Cum să spargi cercul vicios al stresului*, traducere de Mihaela Sofonea, Litera, București, 2021..

14 Claudia Canavan, „How to De-stress: Why You Need to Learn How to Complete the 'Stress Cycle'", *Women's Health*, 11 februarie 2020, womenshealthmag.com/uk/health/mental-health/a27098268/how-to-de-stress.

15 Christina Maslach și Michael P. Leiter, „How to Measure Burnout Accurately and Ethically", *Harvard Business Review*, 19 martie 2021, hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accurately-and-ethically.

16 Maslach și Leiter, „How to Measure Burnout Accurately and Ethically".

17 Mary Bray Pipher, *Seeking Peace: Chronicles of the Worst Buddhist in the World*, Riverhead Books, New York, 2010, p. 12.

18 Constance Grady, „The Uneasy Intimacy of Work in a Pandemic Year", *Vox*, 19 martie 2021, vox.com/culture/22308547/pandemic-anniversary-labor-works-intimacy-how-to-do-nothing.

19 Interviu cu autoarele, 13 decembrie 2020.

20 David Sedaris, „Laugh, Kookaburra", *The New Yorker*, 17 august 2009, newyorker.com/magazine/2009/08/24/laugh-kookaburra. *Vezi și* James Clear și Nir Eyal, „The Four Burner Theory for How to Manage Your Ambitions", Next Big Idea Club,

nextbigideaclub.com/magazine/conversation-four-burner-theory-manage-ambitions/15027.

21 Kaitlyn Greenidge, „The Once & Future Beyoncé“, *Harper's Bazaar*, septembrie 2021, harpersbazaar.com/culture/features/a37039502/beyonce-evolution-interview-2021.

22 Nagoski și Nagoski, *Burnout*.

23 Nedra Glover Tawwab, *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself*, TarcherPerigee, New York, 2021, p. xviii.

24 Interviu cu autoarele, 3 iulie 2021.

25 Ryan Holiday, „33 Things I Stole from People Smarter Than Me“, *Forge*, Medium, 17 iunie 2020, forge.medium.com/33-things-i-stole-from-people-smarter-than-me-on-the-way-to-33-c38e368e5cb8.

26 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2021.

27 Connie Wang, „The 'Grateful to Be Here' Generation Has Some Apologizing to Do“, *Refinery*, vol. 29, iunie 2020, refinery29.com/en-us/2020/06/9867469/working-in-toxic-media-industry-diversity-movement.

28 Yu Tse Heng și Kira Schabram, „Your Burnout Is Unique. Your Recovery Will Be, Too“, *Harvard Business Review*, 19 aprilie 2021, hbr.org/2021/04/your-burnout-is-unique-your-recovery-will-be-too.

29 Jenna Wortham (@jennydeluxe), postare Twitter, 5 martie 2021, twitter.com/jennydeluxe/status/1367957368315797507.

30 Monique Valcour, „Beating Burnout“, *Harvard Business Review*, noiembrie 2016, hbr.org/2016/11/beating-burnout.

31 Dare Obasanjo (@Carnage4Life), postare pe Twitter, 30 martie 2021, twitter.com/Carnage4Life/status/1376943805589413888.

32 Interviu cu autoarele, 4 decembrie 2020.

33 Toni Morrison, „The Work You Do, the Person You Are“, *The New Yorker*, 29 mai 2017, newyorker.com/magazine/2017/06/05/the-work-you-do-the-person-you-are.

34 Janna Koretz, „What Happens When Your Career Becomes Your Whole Identity“, *Harvard Business Review*, 26 decembrie 2019, hbr.org/2019/12/what-happens-when-your-career-becomes-your-whole-identity.

35 Brené Brown și Scott Sonenshein, „Brené with Scott Sonenshein on Stretching and Chasing“, *Unlocking Us with Brené Brown* (podcast), 9 septembrie 2020, brenebrown.com/podcast/brene-with-scott-sonenshein-on-stretching-and-chasing/#close-popup.

36 „It's All Quality Time“, *Daily Dad*, 19 iunie 2019, dailydad.com/its-all-quality-time.

37 Jonathan Smallwood și Jonathan W. Schooler, „The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness“, *Annual Review of Psychology*, vol. 66, nr. 1, ianuarie 2015, pp. 487–518, doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331.

38 Jonathan Smallwood și Jonathan W. Schooler, „The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness“, *Annual Review of Psychology*, vol. 66, nr. 1, ianuarie 2015, pp. 487–518, doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331.

39 Interviuri cu autoarele, 2 iulie 2021.

40 Jeremy Bailenson, „Why Zoom Meetings Can Exhaust Us“, *The Wall Street Journal*, 3 aprilie 2020, wsj.com/articles/why-zoom-meetings-can-exhaust-us-11585953336.

41 Bill Chappell, „Overwork Killed More Than 745,000 People in a Year, WHO Study Finds“, NPR, 17 mai 2021, npr.org/2021/05/17/997462169/thousands-of-people-are-dying-from-working-long-hours-a-new-who-study-finds.

42 Nagoski și Nagoski, *Burnout*.

43 Pema Chödrön, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*, Shambhala, Boulder, 2016, p. 17.

Capitolul 5

1 Gordon L. Flett și Paul L. Hewitt, „The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise“, *Current Directions in Psychological Science*, vol. 14, nr. 1, 2005, pp. 14–18, journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x.

2 Ray Williams, „Why Perfectionism Is So Damaging and What to Do about It“, fără dată, raywilliams.ca/why-perfectionism-is-so-damaging-and-what-to-do-about-it.

3 Jane Adams, „More College Students Seem to Be Majoring in Perfectionism“, *The New York Times*, 18 ianuarie 2018, nytimes.com/2018/01/18/well/family/more-college-students-seem-to-be-majoring-in-perfectionism.html.

4 Thomas Curran și Andrew P. Hill, „Perfectionism Is Increasing over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences from 1989 to 2016“, *Psychological Bulletin*, vol. 145, nr. 4, 2019, pp.

410–29, apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf.

5 Thomas Curran și Andrew P. Hill, „How Perfectionism Became a Hidden Epidemic among Young People“, *The Conversation*, 3 ianuarie 2018, theconversation.com/how-perfectionism-became-a-hidden-epidemic-among-young-people-89405.

6 Curran și Hill, „How Perfectionism Became a Hidden Epidemic“.

7 Anne Lamott, *Stitches: A Handbook on Meaning, Hope and Repair*, Riverhead Books, New York, 2013, p. 34. (*Vezi și* ediția în română: *Suflete cusute. Un ghid despre sens, speranță și vindecare*, traducere de Nicoleta Mitrofan, Curtea Veche Publishing, București, 2018, p. 38.)

8 Sharon F. Lambert, W. LaVome Robinson și Nicholas S. Ialongo, „The Role of Socially Prescribed Perfectionism in the Link between Perceived Racial Discrimination and African American Adolescents' Depressive Symptoms“, *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 42, 2014, pp. 577–587, doi.org/10.1007/s10802-013-9814-0.

9 Interviu cu autoarele, 3 decembrie 2020.

10 Michael Brustein, citat în Olga Khazan, „The Problem with Being Perfect“, *The Atlantic*, 5 noiembrie 2018, theatlantic.com/health/archive/2018/11/how-perfectionism-can-be-destructive/574837.

11 Interviu cu autoarele, 13 decembrie 2020.

12 Interviu cu autoarele, 3 decembrie 2020.

13 Interviu cu autoarele, 5 decembrie 2020.

14 Williams, „Why Perfectionism Is So Damaging“.

15 Amanda Ruggeri, „The Dangerous Downsides of Perfectionism“, BBC, 21 februarie 2018, bbc.com/future/article/20180219-toxic-perfectionism-is-on-the-rise.

16 Interviu cu autoarele, 12 decembrie 2020.

17 Lavinia E. Damian, Joachim Stoeber, Oana Negru-Subtirica și Adriana Băban, „On the Development of Perfectionism: The Longitudinal Role of Academic Achievement and Academic Efficacy“, *Journal of Personality*, vol. 85, nr. 4, august 2017, pp. 565–77, doi.org/10.1111/jopy.12261.

18 Aurélien Graton și François Ric, „How Guilt Leads to Reparation? Exploring the Processes Underlying the Effects of Guilt“, *Motivation and Emotion*, vol. 41, 2017, pp. 343–52, doi.org/10.1007/s11031-017-9612-z.

19 Brené Brown, *Daring Greatly*, Avery, New York, 2015, p. 75. (*Vezi și* ediția în română: *Curajul de a fi vulnerabil – schimbă felul în care trăiești, iubești, educi și conduci*, traducere de Liviu Dascălu și Cristina Rusu, ediția a II-a, Curtea Veche Publishing, București, 2019, p. 89.)

20 Interviu cu autoarele, 3 decembrie 2020.

21 Jessica Pryor, citată în Khazan, „Problem with Being Perfect“.

22 Christina Chwyl, Patricia Chen și Jamil Zaki, „Beliefs about Self-Compassion: Implications for Coping and Self-Improvement“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 47, nr. 9, septembrie 2021, doi.org/10.1177/0146167220965303.

23 Paul Hewitt, citat în Christie Aschwanden, „Perfectionism Is Killing Us“, *Vox*, 5 decembrie 2019, vox.com/the-

highlight/2019/11/27/20975989/perfect-mental-health-perfectionism.

24 Aaron J. Nurick, „Good Enough Can Be Great", *Harvard Business Review*, 12 august 2011, hbr.org/2011/08/good-enough-can-be-great.

25 Interviu cu autoarele, 12 decembrie 2021.

26 Interviu cu autoarele, 5 decembrie 2021.

27 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

28 Interviu cu autoarele, 27 iunie 2021.

29 Interviu cu autoarele, 3 decembrie 2020.

30 Interviu cu autoarele, 8 decembrie 2020.

31 Interviu cu autoarele, 7 decembrie 2020.

32 Benedict Carey, „Unhappy? Self-Critical? Maibe You're Just a Perfectionist", *The New York Times*, 4 decembrie 2007, nytimes.com/2007/12/04/health/04mind.html.

33 David Robson, „The Four Keys That Could Unlock Procrastination", BBC, 5 ianuarie 2021, bbc.com/worklife/article/20201222-the-four-keys-that-could-unlock-procrastination.

34 Ellen J. Langer și Alison I. Piper, „The Prevention of Mindlessness", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 53, nr. 2, 1987, pp. 280–87, doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.280.

35 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

36 Interviu cu autoarele, 3 august 2021.

37 Melody Wilding, „Stop Being So Hard on Yourself", *Harvard Business Review*, 31 mai 2021, hbr.org/2021/05/stop-being-so-hard-on-yourself.

Capitolul 6

1 Bruce Bower, „‘Deaths of Despair’ Are Rising. It’s Time to Define Despair“, *Science News*, 2 noiembrie 2020, sciencenews.org/article/deaths-of-despair-depression-mental-health-covid-19-pandemic.

2 William E. Copeland, Lauren Gaydosh, Sherika N. Hill, Jennifer Godwin, Kathleen Mullan Harris, E. Jane Costello și Lilly Shanahan, „Associations of Despair with Suicidality and Substance Misuse among Young Adults“, *JAMA Network Open*, vol. 3, nr. 6, 23 iunie 2020, jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2767515.

3 Bower, „‘Deaths of Despair’ Are Rising“.

4 Shayla Love, „More People Are Feeling Despair and It Might Be Killing Us“, *VICE*, 22 aprilie 2019, vice.com/en/article/kzmajw/more-people-are-feeling-despair-and-it-might-be-killing-us.

5 Mayo Clinic staff, „Suicide: What to Do When Someone Is Suicidal“, Mayo Clinic, 31 ianuarie 2018, mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/in-depth/suicide/art-20044707.

6 Andrew Solomon, *The Noonday Demon: An Atlas of Depression*, Scribner, New York, 2015, p. 55. (*Vezi și* ediția în română: *Demonul amiezii. O anatomie a depresiei*, traducere de Dana-Ligia Ilin, Humanitas, București, 2014, p. 69.)

7 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

8 Lori Gottlieb, *Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist,* Her *Therapist, and Our Lives Revealed*, Houghton Mifflin Harcourt, New York, 2019, p. 344.

9 David Kessler, citat în Elizabeth Bernstein, „How to Move Forward after Loss“, *The Wall Street Journal*, 6 aprilie 2021, wsj.com/articles/finding-meaning-as-we-grieve-a-year-of-pandemic-loss-11617724799.

10 GSnow reply to u/[deleted], „My friend just died. I don't know what to do“, Reddit, 14 mai 2011, reddit.com/r/Assistance/comments/hax0t/my_friend_just_died_i_dont_know_what_to_do/c1u0rx2.

11 Interviu cu autoarele, 1 iunie 2021.

12 Alan Morinis, *Everyday Holiness: The Jewish Spiritual Path of Mussar*, Trumpeter Books, Boston, 2007.

13 Interviu cu autoarele, 17 ianuarie 2021.

14 Molly Flinkman, „Polished Pain“, *Coffee+Crumbs*, 22 iunie 2021, coffeeandcrumbs.net/blog/2021/6/22/polished-pain.

15 Summer Luk, „How I Forgave My Parents' Rejection When I Came Out as Transgender“, *Teen Vogue*, 16 iunie 2017, teenvogue.com/story/how-i-forgave-my-parents-transgender.

16 Dira M., „Meet Tik Tok content creator Summer Luk“, *The Knockturnal,* 22 iulie 2021, theknockturnal.com/exclusive-meet-tik-tok-content-creator-summer-luk-interview.

17 Christine Miserandino, „The Spoon Theory“, ButYouDon'tLookSick.com, 2003, butyoudontlooksick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory.

18 Meghan O'Rourke, „What's Wrong with Me?“, *The New Yorker*, 19 august 2013, newyorker.com/magazine/2013/08/26/whats-wrong-with-me.

19 Glynnis MacNicol, *No One Tells You This: A Memoir*, Simon & Schuster, New York, 2018, pp. 65, 94.

20 Sarah Manguso, *Ongoingness: The End of a Diary*, Picador, Londra, 2018, p. 41.

21 Joy Ekuta, „Please Stop Asking Me, 'How Are You Doing?'", Medium, 22 iunie 2020, medium.com/@joyekuta.

22 Interviu cu autoarele, 28 martie 2021.

23 Ashleigh Reddy, „A Look into Our History", HellaJuneteenth.com, hellajuneteenth.com/juneteenth-history.

24 Joan D. Chittister, *Scarred by Struggle, Transformed by Hope*, William B. Eerdmans, Grand Rapids, Michigan, 2005, p. 63.

Capitolul 7

1 Jason G. Goldman, „Why Bronze Medalists Are Happier Than Silver Winners", *Scientific American*, 9 august 2012, blogs.scientificamerican.com/thoughtful-animal/why-bronze-medalists-are-happier-than-silver-winners.

2 Anne Lamott, *Stitches: A Handbook on Meaning, Hope and Repair*, Riverhead Books, New York, 2013, p. 87. (*Vezi și Suflete cusute*, p. 85.)

3 Søren Kierkegaard, *Either/Or: A Fragment of Life*, ed. Victor Eremita, trad. Alistair Hannay, Penguin Books, Londra, 2004; publicat inițial în 1843, p. 54.

4 Susan B. Shimanoff, „Commonly Named Emotions in Everyday Conversations", *Perceptual and Motor Skills*, vol. 58, nr. 2, 1984, p. 514, doi.org/10.2466/pms.1984.58.2.514.

5 Lila MacLellan, „A New Study on the Psychology of Persistent Regrets Can Teach You How to Live Now“, *Quartz at Work*, 10 iunie 2018, qz.com/work/1298110/a-new-study-on-the-psychology-of-persistent-regrets-can-teach-you-how-to-live-now.

6 Giorgio Coricelli, Hugo D. Critchley, Mateus Joffily, John P. O'Doherty, Angela Sirigu și Raymond J. Dolan, „Regret and Its Avoidance: A Neuroimaging Study of Choice Behavior“, *Nature Neuroscience*, vol. 8, septembrie 2005, pp. 1255–62, doi.org/10.1038/nn1514.

7 David Whyte, „Ideas for Modern Living: Regret“, *The Guardian*, 25 iulie 2010, theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/25/david-whyte-ideas-modern-living-regret.

8 Michael Craig Miller, „Go Ahead, Have Regrets“, *Harvard Business Review*, 6 aprilie 2009, hbr.org/2009/04/go-ahead-have-regrets.

9 Colleen Saffrey, Amy Summerville și Neal J. Roese, „Praise for Regret: People Value Regret above Other Negative Emotions“, *Motivation and Emotion*, vol. 32, martie 2008, pp. 46–54, doi.org/10.1007/s11031-008-9082-4.

10 Sugar [Cheryl Strayed], „Dear Sugar, *The Rumpus* Advice Column #71: The Ghost Ship That Didn't Carry Us", *The Rumpus*, 21 aprilie 2011, therumpus.net/2011/04/dear-sugar-the-rumpus-advice-column-71-the-ghost-ship-that-didnt-carry-us.

11 Cheryl Strayed, *Brave Enough*, Alfred A. Knopf, New York, 2015, p. 22.

12 Colin Jost, *A Very Punchable Face: A Memoir*, Crown, New York, 2020, p. 304.

13 Thomas Gilovich și Victoria Husted Medvec, „The Experience of Regret: What, When, and Why“,

Psychological Review, vol. 102, nr. 2, 1995, pp. 379–95, doi.org/10.1037/0033-95x.102.2.379.

14 Interviu cu autoarele, 15 august 2021.

15 Interviu cu autoarele, 30 decembrie 2020.

16 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

17 Mr. SponsorPants, „Mr. SponsorPants' Guide on How to Not Regret the Past nor Wish to Shut the Door on It", *Mr. SponsorPants* (blog), 11 septembrie 2008, mrsponsorpants.typepad.com/mr_sponsorpants/2008/09/mr-sponsorpan-3.html.

18 Alcoholics Anonymous, „The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous", revizuit în august 2016, aa.org/assets/en_US/smf-121_en.pdf.

19 Harold S. Kushner, *Nine Essential Things I've Learned about Life*, Anchor Books, New York, 2016, p. 54.

20 Gilovich și Medvec, „Experience of Regret".

21 *Ibidem*.

22 Interviu cu autoarele, 31 decembrie 2020.

23 Hongmei Gao, Yan Zhang, Fang Wang, Yan Xu, Ying-Yi Hong și Jiang Jiang, „Regret Causes Ego-Depletion and Finding Benefits in the Regrettable Events Alleviates Ego-Depletion", *Journal of General Psychology*, vol. 141, nr. 3, 2014, pp. 169–206, doi.org/10.1080/00221309.2014.884053.

24 Charles Duhigg, „'We Don't Really Have Language for Telling the Truth about Parenting': Cheryl Strayed Helps a How To! Listener Decide Whether to Have a Baby", *Slate*, 5 octombrie 2019, slate.com/human-interest/2019/10/cheryl-strayed-making-decision-have-kids-how-to.html.

25 Augusten Burroughs, *This Is How: Proven Aid in Overcoming Shyness, Molestation, Fatness, Spinsterhood, Grief, Disease, Lushery, Decrepitude & More. For Young and Old Alike*, Picador, New York, 2012, pp. 171–72.

26 Jost, *A Very Punchable Face*, p. 305.

Concluzii

1 Richard Tedeschi și Lawrence Calhoun, „The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma“, *Journal of Traumatic Stress*, iulie 1996, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8827649.

2 Rainer Maria Rilke, Letter VIII, *Letters to a Young Poet*, trad. A.S. Kline, *Poetry in Translation*, poetryintranslation.com/PITBR/German/RilkeLetters.php#anchor_Toc58662123.